DR. JOE DISPENZA

KONUŞMA VE MAKALE ÇEVİRİLERİ

DERLEYEN

SERCAN ÇETİN

2021

…
O’ndan
O’na
…

Bir an için bir sayfanın ortasındaki bir kalem noktasını hayal et.

Şimdi bu noktayı al ve bir çizgi oluşturmak için sürükle.

Tebrikler, yeni bir boyuta geçtin.

Ardından, tüm çizgiyi alıp bir kare oluşturmak için sürüklemeni istiyorum.

Artık gururla kendine iki boyutun fatihi diyebilirsin.

Ardından, tüm kareyi al ve bir kutu oluşturmak için sayfadan kendine doğru çek. Tebrikler bu sefer gerçekten sırayla üç boyuta ulaştın.

Devam etmeden önce, bu üç boyutun fatihi olarak, bunun altına ne kadar gücün yattığını

anlamak ve somutlaştırmak için bir an için dur. Bu üç boyutlu (3B) gerçekliğe dair ortak anlayışımız için fiziksel, temsili - tam da ayrıntılı bir planı - oluşturdun.

Az önce farkındalığına eriştiğin bu üç boyutlu gerçeklik bir oyunsa, bu oyunun belirli kuralları vardır ve biz bu kurallara Newton yasaları diyoruz. Bu oyunda, katılımcıların çoğu bu kurallar üzerinde hemfikir çünkü onlar bizim fiziksel mekan ve zaman deneyimimizi tanımlıyorlar. Zevk peşinde koşarken ve oyun bağlamında bir şeyler elde ederken, uzay ve zaman bu yasaların önemli özellikleridir çünkü sen, ben, nesneler, yerler ve şeyler arasında ayrılık ve mesafe yanılsamasını oluştururlar. Bu nedenle, bu oyunda değişim yapmak veya "şeyler" elde etmek için, maddeyi değiştirmek veya oluşturmak için yine maddeye güveniriz... ve bu zaman ve enerji gerektirir. Tüm bunların ima ettiği şey, bu üç boyutlu gösterim düzleminde, "bir şey" olmasını sağlamak için yine "bir şeyler" yapmamız gerektiğidir.

O halde sana sormak istediğim soru şudur: Dördüncü bir boyut eklediğinde kareye ne olur? Mevcut kuralların üzerine başka bir kural katmanı eklemen de gerekmez mi?

Bir kez daha tebrikler. Bu 3 boyutlu gerçekliğin fatihi olarak, şu anki anlayışının sınırına - şu anda

olasılık olarak hayal edebileceğinin sınırına - ulaştın. Şimdi kendine çok fazla yüklenme çünkü gerçekte, 3 boyutlu dünyayı yalnızca duyularınla deneyimlediğin için, 4. boyut yalnızca şu anki bilinen gerçeklik modelinin dışında var olabilir. Bu nedenle, yalnızca 3 boyutlu bir dünyada yaşıyorsan, 4. boyutu hayal etmek zordur.

Şimdi duraklayalım ve vites değiştirelim.

Tamamen bir sanal gerçeklik oyununa daldığını hayal etmeni istiyorum. Bu hayali başlığı takmadan önce, sanal gerçekliğin ne olduğunu anlaman sana daha iyi hizmet edecektir.

Aslında VR olarak bilinen sanal gerçeklik, genel olarak "gerçek" dünya olarak anladığımız ve deneyimlediğimiz şeye benzeyen simülasyonlu bir deneyimdir. Eşsiz, hipnotik ve yanıltıcı gücü, kişinin kendi hayali ve duyusal bir dünyada fiziksel varlığını uyarmasında yatar. Başka bir deyişle, VR bizi, içinde bulunduğumuz hayali dünyanın gerçek dünya olduğuna inandırmak için duyularımızın aldatıldığı, manipüle edildiği veya değiştirildiği holografik bir dünyaya yerleştirir.

Bu sanal gerçeklik dünyasında ne gördüğünü ve deneyimlediğini içinde yaşadığımız fiziksel 3 boyutlu dünya olarak hayal edersen, başlığın dışında kalan 4., 5., 6. ve hatta daha fazla

boyutun var olduğu yerdir. Bunlar, gezinmek için duyularımızı kullandığımız alemler değildir çünkü orada duyularımızla deneyimleyecek fiziksel veya maddi hiçbir şey yoktur. Bunun yerine, bunlar enerji, frekans, bilgi, düşünce, bilinç ve titreşim boyutlarıdır. Bu boyutların toplamına kuantum alanı veya birleşik alan veya tüm olasılıkların ve potansiyellerin var olduğu alan diyoruz.

O halde bir sonraki soru şudur: bir parçanın kulaklığın dışında olması mümkün mü?

Eğer tüm odak noktan, farkındalığın ve varlığın (duyuların) sanal gerçeklik gözlüğünüzün içine tamamen gömülmüş olsaydı, o zaman bu senin gerçek dünyan olurdu, çünkü uzay ve zamanda yerel olarak bedenini deneyimleyeceğin yer burasıdır. Aynı zamanda tüm dikkatinin olduğu yer de burasıdır. Durum böyleyse, VR gözlüğünün dışında başka bir parçanın var olduğunu unutabilirsin. VR duyusal deneyimindeki bu tanıdık gerçekliği bildiğin benliğin olarak adlandıralım ve başlığın dışında var olan seni bilinmeyen benliğin olarak adlandıralım.

Şimdi konunun gerçeği:

VR başlığında yaşıyor olsaydın, aslında deneyimleyeceğin şey, oyun yazılımcılarının

zihinlerinin hayalini kurduğu simüle edilmiş bir dünyadır. Renklerin, desenlerin ve seslerin görünümünü oluşturmak için sayıları ve kodları taşımak için tasarlanmış bir dizi elektrik anahtarı ve devresi üzerine inşa edilmiş bir pikseller ve bitler dünyasıdır. Sana gerçekliğin deneyimini veren bu unsurların kusursuz bir entegrasyonudur. O halde, tüm bildiğin bu sanal gerçeklik olsaydı, kulaklığın dışında hiçbir şey hayal edemezdin çünkü kulaklığın dışında hiçbir deneyimin olmayacaktı.

Tüm bunların söylediği şey, bu çalışmaların seni bu 3 boyutlu realitenin yanılsamasında tutan kulaklığın dışına çıkmakla ilgili olduğudur. O VR başlığından çıktıktan sonra, bu 3 boyutlu dünyanın daha büyük gerçeğini görebilirsin. Ve gerçek şu ki, bu fiziksel gerçeklik zihin veya bilince ikincildir, ancak kulaklık bizim bilincin vücuttan doğduğuna inanmamıza neden olur. Neden? Çünkü VR dünyasının illüzyonlarına sürekli yanıt veriyor ve onlarla etkileşim halindeyiz.

Bununla birlikte, VR gözlüğünün dışına çıktıktan sonra -kuantum alanının girişine vardığımızda - bunun tam tersi olduğunu görürüz. Bilinç kurucudur ve fiziksel olan yanılsamasını var eden bilincin kendisidir. Dolayısıyla beden aslında bilincin hizmetkarıdır ve yaşam, bilincin VR ekranına yansımasıdır. Durumun böyle olduğunu

fark ettiğinde (yani, VR başlığını çıkardığında), kuantum alanına giriyorsun, böylece tutarlı enerji ve bilgiyle olan etkileşimin kuralları yeniden yazabilir, görme şeklini değiştirmekten bahsetmeye bile gerek yok. VR, sanal gerçeklik başlığında işlev görür. Böylece, VR dünyasını VR dünyasının içinden değiştirmeye çalışma oyununu artık oynamayarak bu 3 boyutlu oyunu kendi isteğine ve niyetine göre değiştirebilirsin.

Bazen video oyunlarında, filmlerde veya diğer elektronik medyada içerik oluşturucular "Sürpriz Yumurta" denen şeyi yerleştirirler. Bu terimin kökeni, Atari Tüketici Bölümü Yazılım Geliştirme Direktörü Steve Wright'ın Adventure adlı Atari video oyunundaki gizli bir mesajı tanımlamak için kullandığı 1979 yılına kadar uzanıyor. Bu bağlamda, Sürpriz Yumurtalar, oyuncuya özel güçler, büyülü yetenekler veya bir sonraki seviyeye ilerlemelerini sağlayan gerekli bilgileri veren gizli mesajlar, resimler veya özellikler haline gelir.

Çoğu insanın bilmediği bir şekilde, içinde yaşadığımız bu üç boyutlu gerçeklikte de bir Sürpriz Yumurta vardır ve her zaman yanımızda olmuştur, açık görüşte gizlenmiştir, her birimizin onu keşfetmesini beklemektedir. Bu Sürpriz Yumurta, gücü odaklamamızın ve farkındalığımızın yönlendirilmiş

konsantrasyonunda bulunan enerjidir. Bunu şu şekilde düşün: Eğer 3 boyutlu gerçekliğimiz bir oyun olsaydı, odak noktamız ve farkındalığımız ve bu boyutun tılsımı, birçok insanın, işletmenin, hükümetin ve liderin genellikle kendi gücü, amacı veya mali kazancı olacaktır.

İyi haber şu ki, bu oyunun aksiyon kahramanı olduğunu görünce - egemen, duyarlı bir varlık olduğunu görünce - onu başkalarına vermemeyi biliyorsun çünkü yumurtanın sihirli gücünün üretken potansiyelde yattığını biliyorsun, bu enerji konsantrasyonunu nereye yönlendirdiğinde yattığını biliyorsun.

Şimdi, bir önceki bölümdeki VR metaforuna geri dönersek, bunu bir adım daha ileri götürelim ve VR başlığını taktığında bir labirentin içindesin diyelim. Bu konuşmanın iyiliği için, bu labirenti çok katmanlı bir matris olarak adlandıralım. Sözlüğe göre matris, "başka bir şeyin ortaya çıktığı, şekillendiği veya geliştiği yeri veya noktayı oluşturan bir şey" olarak tanımlanır. Aksiyon kahramanı olarak görevin, matrisin dışına açılan kapıyı bulmaktır. O kapıdan geçtiğinde, sadece labirentin matrisinden kaçmakla kalmaz, aynı zamanda ona kuş bakışı da bakarsın.

Durum bu olsaydı, o zaman mevcut labirentten her kaçışında - bu da onu daha yüksek bir

seviyeden görmeni sağlardı - onu çok daha iyi anlardın. Başka bir deyişle, onu başka bir boyuttan görürdün.

O zaman, labirenti yukarıdan görmenin neredeyse sana matrisin dışındaki kapıyı gösteren haritayı almak gibi olacağını kabul etmelisin, değil mi? Bu, VR gözlüklerini her taktığında labirentte olma konusunda daha fazla bilgiye sahip olacağın anlamına gelir. Böylece, VR dünyasının matrisinde daha fazlasını yapabilir, daha fazlasını oluşturabilir, daha fazlasını görebilir ve sonuçlar üzerinde daha fazla kontrole sahip olabilirsin.

Tüm bunlar, VR başlığının içindeki gerçeklikten dikkatini çekerek çıkardığın her seferde - bir beden, bir kişi, bir yerde ve bir zamanda olmanın gerçekliğinden - labirentin matrisinden kaçarsın. Nasıl? Artık dikkatini üzerine vermeyerek.

Eğer dikkatin artık bir beden olmanın gerçekliği üzerinde değilse, o zaman hiçbir beden, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmuyorsun demektir. Bu nedenle, bu 3 boyutlu realiteyle bilinen tüm ilişkilendirmelerinin ötesine geçmek, kuantum alanına açılan bir kapıdır. Çünkü dikkatini ve farkındalığını yerleştirdiğin yer, enerjini yerleştirdiğin yerdir. Onu duyuların ötesinde bir gerçekliğe

yerleştirmek - tamamen enerji ve bilgiden oluşan bir gerçekliğe yerleştirmek - kuantum alanına girmektir.

Bunu her yaptığında, bu tutarlı enerji ve frekansla etkileşimin ki bilginin nasıl taşındığı ve iletildiği budur, VR başlığının kodunu yeniden yazar. Kodu yeniden yazarak, bu 3 boyutlu gerçeklikle ilgili deneyimini değiştirirsin.

Bir şeylerin nasıl olduklarını görmediğimiz için, sonuçta kendimizin nasıl olduğumuzu görürüz. Oyuna ilişkin algın ve anlayışın bu şekilde gelişebilir.

Daha da önemlisi, VR deneyimini başlığının içinden yükseltemezsin. Kulaklığın içindeyken, o dünyayı yalnızca programlanmış kurallara eşit olarak deneyimleyebilirsin. Bu nedenle, VR dünyasında daha büyük bir avantaj sağlamak için, VR gözlüğünün dışından yeniden programlanması gerekmektedir.

İnsanlar, tüm dikkatini bilinen maddi 3 boyutlu dünyadan çekip beyin ve kalp tutarlılığına geçtiğinde ve tüm dikkatini ve farkındalığını bilinmeyenin enerjisine verdiğinde, farklı frekanslarda taşınan bilgiyi aktarabilirler. Enerjinin imgelere dönüştürülmesiyle ortaya çıkan bu eksiksiz duyusal deneyimde, bu enerji frekanslarıyla etkileşime giren bireye, içsel

deneyimleri, dış deneyimlerinden daha gerçektir.

Deneyim beyin devrelerini zenginleştirdiğinden, bu daha sonra vücutta duygular şeklinde geri bildirim üretir. Artık VR başlığında algı spektrumlarını genişletmişlerdir ve sonuç olarak, VR dünyasını deneyimledikleri vücutta biyolojik bir iyileştirme, iyileşme gerçekleşir.

10'ar dakikadan ve günde 3 kez olmak üzere, 120 kişilik bir grup ile; öfke, hayal kırıklığı, minnettarlık, takdir, ve korku duyguları için bir deney yaptık. Buradaki amacımız bağışıklık tepkilerini ölçmekti.

Immünoglobin A adı verilen kimyasal, bakteri ve virüslere karşı birincil savunmamızdır. İçimizde bulunan ve doğuştan gelen en iyi grip aşısı...

Hayal kırıklığına uğradığında, sabırsızlandığında ve korktuğunda bağışıklık sistemin kapanır. Çünkü bu duygular acil durum sinyalidir. Tüm enerjin dış dünyadan gelecek bir tehdit için saklanır ve iç dünyanda büyüme, onarım ve bakım için enerji kalmaz.

Ama bunu tersine çevirebilirsin. Deneyimizde insanlar kalplerini açmaya başladıklarında, sadece 4 gün içerisinde Immünoglobian A

seviyeleri %50 artı. Sadece 4 günde... Vücudun bağışıklık sistemi yeni proteinler, Immünoglobin ve grip aşısı olmamış olmalarına rağmen antikor üreten genleri düzenledi.

Diğer bir deyişle, içsel durumun dış dünyandan ve dış dünyanın etkilerinden daha büyük ve daha güçlü. Bu demek oluyor ki, sadece günde 10 dakika, minnettarlık ve şükür meditasyonu ile bağışıklık sistemini güçlendirebilirsin.

Bu 120 kişide olanlar inanılmazdı ve sadece bağışıklık sistemi ile kalmıyordu. 7500 gen düzenlemesini ölçtük ve sonuçlar harikaydı.

- Kanser büyümesini önleyen genler
- Tümörleri baskılayan genler
- Zarar görmüş dokuları onaran genler
- Kök hücreleri uyaran genler
- Oksidatif dengeyi sağlayan genler
- Kanser karşıtı genler
- Yaşlanma karşıtı genler
- Kalp hastalıklarını önleyen genler
- İnme karşıtı genler
- İltihaplanma karşıtı genler

Bunların her biri artışa geçti ve vücut, ne ilaç ne takviye gıda olmaksızın, bunu doğal olarak yapıyorduu.

Nörojenez geni ile yeni deneyimlere ve

öğrenmeye yanıt olarak yeni nöronların büyümesi arttı. Hücrelerdeki mikro tübül adı verilen ve eneji - frekans değişimlerine cevap veren küçük liflerin, iplikçiklerin arttığını gördük. Dört gün içinde... Artık biliyoruz ki içsel çalışmaları uygular ve düzenli devam edersek genetik kaderimizi değiştirebiliriz.

Ve ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirmenin yanı sıra, 60 günlük düzenli bir meditasyon ile DNA'nın ucunda bulunan, küçük ayakkabı bağcıklarına benzeyen "telomer"lerin uzadığını gördük. Bu telomerlerin insan ömrü ve kalitesi ile doğru orantılı bir ilişkisinin olduğunu çok iyi biliyoruz. Ve araştırmalarımızda çok heyecan verici bir sonucu daha biliyoruz ki bunu söylemeden bitirmek istemiyorum: Telomerlerin en hızlı ve en çok büyümesini sağlayan eylem, başkalarına iyilik ve hizmet etmek.

Yani, sokaktaki köpeği beslediğin zaman ona teşekkür et, çünkü senin ömrünü uzatıyor. Sadaka verdiğin fakire teşekkür et, çünkü senin ömrünü uzatıyor. Karşıdan karşıya geçmesine yardım ettiğin yaşlı amca, ilaç alması için bağış yaptığın ihtiyaç sahibi aile, erzak yardımı yaptığın o işsiz baba, otobüs beklerken şakalaştığın ve gülüştüğün gençler, fitreni zekatını verdiğin o mahcup insanlar, derdini dinlediğin komşun... Her birine teşekkür et. Onlar senin en büyük şanslarındır.

Bu dünyada biriktirdiğin para, pul, mal, mülk, hiçbir şeyi götüremeyeceksin, dolayısı ile biriktirdiklerin başarın değildir. Ve herkes en iyi yaptığı işi mesleği olarak icra eder, dolayısı ile bir bakkalın ömrüm boyunca bir buçuk milyon paket bisküvi sattım demesi ile bir mühendisin bin beş yüz makine yaptım, bir çiftçinin elli bin dönüm buğday ektim, bir tamircinin yirmi beş milyon civata sıktım demesi arasında bir fark yoktur, bunlar da başarın değildir.

Bir insanın, bu dünyada yaptım, başardım diyebileceği tek şey: "Tüm dünyaya ve tüm canlılığa iyilik ve hizmet etmesidir."

Benden çok ama çok daha büyük bir güce, bir bilince bağlıyım. Benim sahip olduğum ile kıyaslanamayacak kadar, daha fazla bir iradeye sahip olan bir güç. Ve bu güç beni, benim sevdiğimden çok ama çok daha fazla seviyor.

Adeta tahmin edilemeyecek kadar büyük bir devin sırtında ilerliyorum ve O'nun kulağına nasıl fısıldayacağımı, O'ndan nasıl isteyeceğimi, O'nun ile nasıl iletişime geçebileceğimi öğrenmem gerekiyor.

Bunu daha açık bir biçimde anlatmak istiyorum. Çünkü insanlar ile maneviyattan ve manevi yasalardan konuştuğumuzda, bunların tam olarak ne olduğunu anlamak için kafalarında tam bir yere oturtamıyorlar, net bir anlam veremiyorlar.

Bu bilinç dünyamızdaki canlıların tümüne hayat

veriyor. Evrendeki düzeni sağlıyor ve sen ona bağlısın. Bu senin şu anda kalbinin atıp durmasını sağlayan akıl ile aynı akıldır. Ve biliyor musun, kalbin dakikada 8 litreye yakın kan pompalar. Bir saatte neredeyse 500 litre... Ve bu pompalama işini günde 1000 defadan fazla yapar. Bu pompalanan kan yaklaşık 100.000 km uzunluğundaki damarlarından geçer. Ve bu bol rakamlı mucize, senin hayatında 3.000.000.000 (üç milyar) defa gerçekleşir.

İşte O akıl senin kahvaltını sindirmeni sağlayan akıl aynı zamanda. Proteinleri, karbonhidratları, yağları daha basit, daha küçük ürünlere, yapıtaşlarına dönüştüren akıl. Böylece bu ürünleri bedeninin yenilenmesinde kullanabiliyorsun hem de bu süreçleri hiç mi hiç düşünmeden...

Ve ayrıca DNA'nda dolaşan küçük enzimler var. Bir hücrede, sadece bir hücrede DNA'yı yapan üç milyar iki yüz milyon (3.200.000.000) nükleik asit bulunur. Ve her biri kendi zekasına sahip işin doğrusu.

Ama O, bana katlanacak kadar beni seviyor. Ben de sadece sevmeliyim. O'na güvenmeli, O'nunla konuşmalı, O'na derdimi açmalı, O'ndan istemeli, O'na yönelip O'nunla iletişime geçmeliyim.

Hiç bir onarım yok. Hiç bir kontrol yok. Farkında bile değilsin.

Ve tüm bunlar senin ruh halinden bağımsız olarak gerçekleşir. Sevdiklerin, sevmediklerin, düşüncelerin... Bunları hiç umursamadan, bu kalp, bu akıl sana hayat vermeye devam ediyor. Tüm bunları kendi kendine yaptığını düşünebiliyor musun? Hayır, işte o yüce zeka, bunu senin için yapıyor.

Ama O bize sürekli hayat verecek kadar bizi seviyor. O her saniye 10.000.000 (on milyon) hücre yapandır. Her saniye on milyon hücre yapar çünkü sen her saniye on milyon hücre kaybediyorsun. Şu anda bir on milyon daha gitti bile :). Bunu hiç düşünmüş müydün bugüne kadar? Ama seni senden daha çok seven O, sana hayat vermek için bunu ilk gününden beri düşünüyor, senin için.

Ve vücudundaki her hücre, her bir hücre; bir saniyede 100.000 (yüz bin) kimyasal reaksiyon gerçekleştiriyor. Bedeninde 50 ila 100 Trilyon (100.000.000.000.000) hücre var. Bunun ne kadar muazzam olduğunu düşünebiliyor musun? Eğer senden daha yüce bir akla bağlı olmadığını düşünüyorsan, bunu tekrar düşünmelisin.

Sadece bir hücrenin DNA zincirini uç uca dizersek

30 cm uzunluk elde ederiz. Senin bedeninde Dünya'dan Güneş'e 150 defa gidip gelecek uzunlukta DNA zinciri var. İşte tüm bunlar ve daha niceleri senin kim olacağını belirledi.

Ve bunların hiçbirinin nasıl yapılacağını bilmiyorum ben. O zaman daha yüce bir akıl olması gerekir. Benden daha üstün, en üstün iradeye sahip olan bir akıl. Çünkü ben, cebimde ne kadar para kaldığını, ay sonunu nasıl getireceğimi düşünmeden kalbimin bir kaç saniye bile atmasını sağlayamıyorum.

Bundan daha önemli hiçbir şey yok.

Beynimizin işinin dış dünyanda olanlarla iç dünyanda olup bitenler arasında anlam ve tutarlılık yaratmak olduğunu biliyorsun. Ve iç dünyanda olup bitenleri duyuların vasıtasıyla gördüğümüz, duyduğumuz, kokladığımız, tattığımız ve hissettiğimiz dış dünyaya bağlamak...

Tüm bu bilgiler beyin tarafından entegre edilir ve bunu yapması için farkındalık gerekir. Böylece, uzayda ve zamanda, içinde bulunduğumuz çevreye bağlı olduğumuzun farkında olduğumuz durumlarda, beyin dalgalarımız BETA beyin dalgası dediğimiz bir frekansta demektir. BETA bir tür hızlı frekanstır ve bilinçli olduğumuz durumları ifade eder.

BETA beyin dalgasında bir sorun yok aslen. Konsantre olduğun zaman öğrendiğin zamandır. Ama dengeyi bozduğunda, stres altına

girdiğinde beynin çok daha hızlı bir titreşim durumuna geçer.

İşte bu YÜKSEK BETA denilen dalga frekansıdır. Bu frekansta korkuyor, endişeleniyor, öfkeli, agresif ya da kaygı dolu olursun. Yargılayıcı, kırgın, sabırsız olduğun anlardır bunlar. Bu durumda acı çekiyor ve zorlanıyorsundur. Bunun uzun süreli ve sık haline depresyon deriz.

Bu yüksek hızlı frekans haline beynin rölanti eğiliminde olur. Bir aslan tarafından kovalanan bir ceylan isen kısa vadede iyi ve çok işe yarar bir durumdur. Ama uzun vadede yıkıcı olur. İşte ne yazık ki insanlar bu durumda sıkışıp kalmaktalar.

Bilinçli zihin ile bilinçaltı zihni birbirinden ayıran şey analitik zihindir. Meditasyonun amacı ise insanları bu analitik zihnin ötesine geçirmektir. Bunu başardığında tekrar beyin dalgalarını yavaşlatabilirsin.

Meditasyonda gözlerini kapatıyor ve sessiz, sakin ve karanlık bir ortama geçiyorsun. Gözlerini kapattın, artık görme duyun sana bilgi göndermiyor. Sessiz bir ortamdasın, artık duyma duyun sana bilgi göndermiyor. öylece hiçbir şey yemeden içmeden oturuyorsun, artık tat alma duyun sana bilgi göndermiyor. Tek başınasın, artık koklama duyun sana bilgi göndermiyor. Ve hareketsiz ve yalnızsın, dokunma duyun sana

bilgi göndermiyor.

Daha az duyusal bilgi demek beyninin ALFA frekansına geçmesi demektir. Belli bir süre böyle kaldığında beyin dalgalarının frekansı düşmeye devam edecektir. Bizim istediğimizde çok tutarlı, özel ve organize bir ALFA seviyesi. Artık dikkatin hiçbir nesnenin üzerinde olmadığında, yani maddesel bir odaktan açık bir odağa, tamamen içine yöneldiğinde, hiçbir şeyin önemli olmadığını hissettiğin bir an ortaya çıkacak.

Bu sakinliğe ve yavaşlamaya ulaştığında tüm beyninin daha bütünleşik ve tutarlı halde çalışmasını sağlayacaktır. Beynin bütüncül hale geçtiğinde, her şey önemini yitirdiğinde bedenin uykuya dalacak ama zihnin uyanık olacak. İşte şimdi TETA dalga seviyesindesin...

TETA seviyesi bir rüya, bir hipnoz gibidir. Bedenin uykuda ama zihnin hiç açık olmadığı kadar açıktır. Pür ve kısıtlamasız bir açıklık. Bilgiye en açık hale geldiğin andasın. Bu seviyede artık tüm onarım ve yenilenme sistemlerin açıldı demektir. Artık beşer olmaktan insan olmaya adım attığın yerdesin.

Burada belli bir süre kalabilen ve yolculuğa devam edebilenlere sıra dışı bir şeyler olur. Birdenbire bir bilgi alanına, bir frekans alanına bağlanırlar ve beden içten süper uyarılır. Trans

hali, cezbe hali, vecd dediğimiz yer burası işte. Bu GAMA dalga seviyesine inebildin demektir.

Artık uyanma gerçekleşiyordur. Bu kez uyarı dışarıdaki bir uyarandan ya da stresten değil, tamamen içeriden, beynin sempatik sisteminden geliyordur. Bu güçlü enerji akışı süper farkındalık durumu ve süper bilinç haline geçmeni sağlar. Süper bilinç anında günlük hayatta maddeler ve fiziki dünyaya hakim olduğun gibi iç dünyana, manaya ve derinliğe hakim olman demektir.

Artık eşyanın ardındaki hakikate vardın demektir, şimdi yumurtanın kabuğunu içeriden kırdın, kapıyı içeriden çalmışsındır. Kutlu olsun...

Sürekli kişilikten, kişisel gerçeklikten ve değişimden bahsediyoruz, biliyorsun. Şimdi sorsam: "Kaç kişi düşündüklerinin yaşamı üzerinde bir etkisi olduğuna inanıyor?" Bir çok kişi evet diyecek, buna inanıyorum, şöyle biliyorum, böyle etkileri var, ne düşünürsek o oluruz, o gerçekleşir, vesaire, vesaire... Ama yine sorsam ki: "Bu sabah kaç kişi oturup bunun üzerinde çalıştı, uygulamasını yaptı ve bilinçli olarak bir gelecek yaratma çabasına girdi?" Çok az...

İnsanların bunu yapmamasının en büyük nedeninin ne olduğunu da biliyoruz, çünkü bunun gerçekten doğru olduğuna inanmıyorlar. Madde boyutuna olan inancımız seviyesine çıkmadı bir türlü manevi inançlarımız. Her hafta sayısal loto, piyango bileti alırken buna inanıyorlar. Sayısal Loto'yu birinin kazandığı söyleniyor, onların da hemen hiçbirini

görmüyoruz ama o ödülün verildiğine inanıyoruz. Ya da patron diyor ki: "Şunu, şunu yaparsan sana zam yapacağım." Ona da inanıyoruz, hemen deli gibi istenilen şekilde çalışmaya başlıyoruz. Ama... her şeye gücü yeten bir yaratıcımız var, onun manevi yasaları var, yaparsak her şey güzel olacak diyoruz... kimse yapmıyor.

Görüyor musun?... Kesinlikle doğru olduğuna inansan, bir günü bile kaçırır mıydın sence? Bunları bir an bile aklından çıkarabilir miydin? Zihninin bunları ertelemek istemesine izin verir miydin?

O halde, bak bakalım çevren mi düşüncelerini kontrol ediyor yoksa düşüncelerin mi çevreni kontrol ediyor. Çevren beynindeki farklı devreleri açtıkça bulunduğun ortam ile aynı şekilde düşünmeye başlarsın. Aynı insanları görüp, aynı yerlere gidip, aynı şeyleri aynı zamanlarda yaptığında sen onlar ile aynı düşünme şeklinde, onlar ile eşit oluyorsun. Ve böylece ne görüyorsan ve sana ne söyleniyorsa o olmaya başlıyorsun.

Ve sürekli bu tanıdık şeyler ile eşitlendikçe sence geleceğin için neler yaratıyorsun? Tabii ki aynı şeyleri... Hiçbir şey değişmiyor yani. Sonra: "Vay efendim, ben ne yapacağımı bilmiyorum?", "hayat amacımı nasıl bulacağım?", "Çok

istiyorum ama olmuyor?"... Laf-ı güzaf... Kuantum yasaları bende çalışmıyor diye serzenişte bulunuyorsun ya, işte bu halin yasaların senin üzerinde mükemmel çalıştığının en büyük ispatı. Aynı şeyleri düşünüyor, hissediyor, deneyimliyor ve aynı geleceği yaratıyorsun. Cuk! oturuyor emin olabilirsin.

Değişmek, gerçekten değişmek için çevrenden ve şu anki durumundan daha iyi düşünmen gerekiyor. Tarihteki bütün köklü değişimler gerçekleştirmiş, çağ açıp kapatmış, sosyal düzeni ve günlük hayatımızın bugünkü tasarımında rol oynamış liderler, mucitler, fikir önderleri, hepsi ama her biri bulundukları çevre gibi değil o çevrenin değiştiğinde nasıl olacağını zihinlerinde canlandırdılar, varmış gibi yaşadılar, olmuş gibi hissettiler ve zihinlerinde hayalleri gerçekleştiğindeki kişiliklerini hep canlı tuttular.

Oturup zihninde tüm heyecanın, coşkun ile yaşadığın kişiliğin senin gelecekteki kişisel gerçekliğindir. Onu ne kadar çok ve ne kadar yoğun zihninde yaşarsan, düşüncelerinde deneyimlersen, deneyimlediğin hali ne kadar çok ve yoğun hissedersen o kadar yaklaştın demektir.

Nasıl düşünüyorsan o şekilde davranır ve yine o şekilde hissedersin. Buna düzenli olarak devam ettiğinde kendi kişisel gerçekliğini inşa edersin.

Buna kanıt mı istiyorsun? Aynaya bak. Şimdiye kadar ki düşünce, davranış ve duyguların aynada baktığın kişisel gerçekliğini oluşturdu. Bundan sonrası da aynı şekilde devam edecek.

O halde artık değişmeli, çevreni, zamanı, modern hayatın yoğunluklarını, aileni, eğitimini, eksikliklerini ve, ve, ve bahane olarak öne sürdüğün ne varsa hepsini bir kenara bırakıp yeni bir kişisel gerçeklik için oturup gözlerini kapatmalısın. Şu andakileri değil olmak istediğin halini düşünmeye başlamalısın. Bir çok kişi değişmek ister ama başaramaz. Bir çok kişi olduğundan daha iyi olmak ister ama yapamaz.

Çünkü kendi için günde on dakika bile ayıramayan bir halt olamaz.

Çoğu insan sabah kalkar kalkmaz telefonlarını eline alıp mesajlarını kontrol ediyor. WhatsApp, Facebook... Bir şeyler paylaşıyor derken aynı yoldan aynı iş yerine gidiyor ve orada da aynı şeyleri yapıyor.

Yani hepimiz bir program içindeyiz ve programlanmış haldeyiz. Özgür iradelerimizi bu programa karşı kaybettik.

İlk olarak, sabahları güne başlarken kendine şu basit soruyu sor: "Bugün olabileceğim en ideal kendim kimdir?" Bu soruyu sor ve kendini dinle. Kendine cevap hakkı verdiğinde işinin o kadar kolay olmadığını anlayacaksın. Şunun gibi cevaplar ile karşılaşacaksın: "Gel, bir kahve içelim önce." ya da "Yaa, sabah sabah yorgunum, boşver şimdi bunları."

Burada vereceğin cevap önemli: "Sevgili

bedenim, sen benim zihnim değilsin. Zihnimin kontrolü bende. Sen burada oturacaksın, seni besleyeceğim, tamam kahveni de alacaksın ama şimdi benim zamanım. Anlaştık mı?"

Bunu yaptığın anda artık bedenin zihin olmaktan çıktı demektir. Artık kontrol sende. Bunu bir alışkanlık haline getirebilirsen, bunu yaptığın her an bir galibiyettir. Ve böylece kendine ait bazı görüşleri değiştirebilir hale gelirsin.

Şunu önermek istiyorum sana, ben bunu hep yaparım: Gün boyunca farkında olacağın 4 adet düşünceni bir yerler not et. Mesela "bunu yapamam, bu çok zor" düşüncesi olsun. Bu gibi düşünceleri ve ifadeleri gün içinde ne kadar çok kullandığını gördüğünde çok şaşıracaksın.

Biraz zor olabilir ama günlerce hatta mümkünse haftalar boyunca davranışlarını ve kullandığın kelimeleri takip et ve not al. Şikayet ediyor musun mesela? Başkalarını suçluyor musun? Bahaneci misin? Kendin için üzülen bir tip misin? Bu mağdur olma bilincidir örneğin.

Hangi duygular ile yaşıyorsun bir bak kendine. Belki de o kadar uzun zamandır suçluluk psikolojisi ile yaşıyorsun ki bunun suçluluk olduğunun farkında bile değilsin artık. Bu sana tamamen kendin ve doğal halinmiş gibi geliyor belki de.

Zihnin ve bedenin ile bağlantılı bu şeyleri kontrol et sürekli, farkına var ve şunu söyle: "Bu eski benim." Sonra Zihninde bu istemediğin düşünceler yerine hangi düşüncelerin olmasını istediğine karar ver ve ateşlemek istediğin düşünceleri zihnine çağır. Yeni düşüncelerin sayesinde oluşan duygularını hisset.

Bunları ilk başlarda prova etmen gerekiyor. Bugün hangi davranışları sergileyeceksin? Hangi seçimleri yapacaksın? Gerçekten başına gelmiş gibi zihninde canlandır ve hissederek prova et. Bunu düzenli olarak, yani her gün, yapmaya devam ettiğinde beyninde oluşturduğun nörolojik donanım artık bir yazılıma dönüşecek. Ve artık bu yazılıma göre hareket etmeye başlayacaksın. Burada işin zor kısmı şu: henüz olmamış, yani gerçekleşmemiş bir şeyi bedenine yaşatabilir misin? Evet, bunu hissedene kadar oturduğun yerden kalkma. Bu ilk başlarda zor olabilir ama düzenli olarak devam ettiğinde ve artık gün boyu bu farkındalık seviyesinde kalmayı başardığına açılan kapılara çok şaşıracaksın. Seni hayrete düşüren eş zamanlılıklar çok eğlenceli olacak.

Gelelim ikinci maddeye: Günün sonunda kendine biraz zaman ayırmanı istiyorum. Yatmadan önce sahip oldukların için şükret. Minnettar hisset ve minnettar hissetmenin duygusal etkisini vücuduna öğret. Minnettar

olmak, bir şeyi elde etmişsin demektir. Eğer değeri olan bir şeyi sana verirsem bana minnettar olursun değil mi? Bunu hisseder ve teşekkür edersin. İşte minnettar olmak bir şeyi elde etmenin en üst seviye bilincidir.

Bir insan sadece duygusal olarak eşit olduğu düşünceleri kabul eder. Ve bu kabul ettiklerine inanır ve teslim olur. Yani eğer minnettarlık içinde olursan tüm düşüncelerin bedenine doğrudan ulaşacaktır.

Sürekli kendine "Ben sağlıklıyım" ya da "Ben zenginim" derken bedenin olumsuzluk üzere programlanmış ve sana "Hayır değilsin" diye cevap veriyorsa düşünce zihninde kalacak, bedeninde ve hayatında tezahür etmeyecektir. Ama duygu durumunu yükseltir, minnettar olursan, o anki zenginliğine ve o anki sağlığına ya da iyileşiyor oluşuna ve az da olsa daha çok kazanabildiğine teşekkür eder, buna samimi bir şekilde minnet içinde teslim olursan, 1200 adet farklı kimyasal reaksiyon gerçekleşir bedeninde. Ve bu reaksiyon sayesinde oluşan kimyasallar vücudunu tamir ve bakım altına alırlar. Bunun için defalarca araştırmalar yaptık ve test ettik. Her defasında doğruladık. 10 dakika sadece uyumadan önce 10 dakika tüm kalbinle hissederek bunu yapmanı istiyorum.

Üçüncü ve son alıştırma: Bu çok önemli. Uygun

olduğunda biraz zaman ayır, otur ve gözlerini kapat. Farkındalığını açmaya başla. Kendinden çevrendeki uzaya doğru. Bunu hisset. Dikkatini ver ve farkında ol. Bu stres hormonlarının seviyesini düşürmeye başlayacaktır. Bu sayede daha tutarlı beyin dalgaları oluşturmaya başlayacaksın. Olduğunu, oturduğunu, varlığını, var olduğunu, kendini tamamen fark et. Sakin, sessiz, karanlık... ve sen varsın. Tüm dikkatini kendine ver, başka hiçbir şey yokmuş gibi, sadece sen varsın ve bu senden tüm uzaya doğru boşluğu deneyimle. Ne kadar çok yaparsan bu alıştırmada da o kadar iyi hale geleceksin.

Bana çok az bir vaktini ayırabilirsen hayatını değiştirmeye başlamak için bazı temel araçlardan bahsetmek istiyorum. Unutma ki kendine yatırım yaptığında geleceğine yatırım yapmış olursun.

ADIM 1 : Bağlantını Kes
Dünya ile bağlantını kesmek için yoğun hayatından biraz zaman ayır. Cep telefonunu kapat. Televizyonu kapat. Bilgisayarı kapat. Gözlerini kapat ve bir kaç dakika otur. Sessiz, sakin ve karanlık... Sadece otur.

ADIM 2 : Nefes Al
Biraz nefes al ve kendine odaklan. Dik bir pozisyonda otur. Burnundan derin bir nefes al. Kısa bir süre tut. Ama sıkmadan, dudaklarını büzmeden. Sadece nefesin dışarı çıkmasına izin verme o kadar. Sonra üflemeden, ittirmeden yavaşça nefesini bırak. Herhangi bir püf! sesi

çıkmadan, hiçbir basınç ya da itme uygulamadan sadece nefesini sal, aksın ve çıksın. Dikkatini şimdiki zamana (nefesine) odakladığında daha fazla enerji oluşur. Zihnin yakın ve tahmin edilebilir geleceğe ya da geçmişe doğru kaçmak, dolaşmak isteyebilir. Bu çok normaldir. Hemen tekrar nefesine ve şimdiye odaklanarak zihnini geri çağır. Bu şekilde bir süre devam et. Şimdideyken, andayken en yaratıcı sen ile karşılaşacaksın.

ADIM 3 : Kendine Sor
Geçmişin anıları yerine geleceğin vizyonunu tanımlayabilirsin. Kendine şu soruyu sor: "Hayatımda tam olarak ne istiyorum?" Bu soruyu cevaplamak için kendine zaman tanı. Sorunun cevabını düşünmeye ve çözümlemeye başladığında beynini değiştiriyorsun demektir. Beyninde yeni bölümlere, yeni kalıplara ve yeni kombinasyonlara kapılar açıyor ve bu yeni nöronları ateşliyorsun demektir. Bu fikirlerini ve geleceğini değiştirmenin başlangıç adımlarıdır.

Sonra o gelecek için, o geleceği yaşamaya başladığında hissedeceğin duygulara karar ver. Kendinin gelecekteki hali ile tanış. Geleceğin nasıl hissettireceğini öğret kendine. Bu duyguları hissedene kadar devam et.

ADIM 4 : Prova Et
Zihninde, gözlerini açtığında kim olacağının

provasını yap. Neler yapman gerekiyor? Hangi seçimleri ya da şeyleri tercih edeceksin? Bunlar için atman gereken adımlar neler? Bunları tekrar tekrar gözden geçir ve zihninde yaşa.

ADIM 5 : Geçmişinden Kurtul
Geçmişin biyolojisine dayanarak geleceğe gidemezsin. Geleceğini hangi düşüncelerin getireceğine karar ver.

Seni kötü etkileyen ve şimdiye kadar hiçbir işe yaramamış düşüncelerini yaz. "Yapamam" gibi düşünceler mesela. "Çok zor", "Asla değişemeyeceğim", "Yarın başlarım", Başka birinin suçu" gibi cümleler... Bunları yaz ve kendinle yüzleş. Nasıl konuşuyorsun? Şikayet ediyor musun? Kendini veya başkalarını suçluyor musun? Bahaneler üretiyor musun? Kendine acıyor ya da kendin için üzülüyor musun? Hangi davranışların, eylemlerin veya bilinçaltı alışkanlıklarının değişmesi gerektiğine karar ver. Bu davranışlar hakkında o kadar bilinçli ol, öylesine bir farkındalık yakala ki bir daha bilinçsizliğe düşme.

Ve son olarak hangi düşüncelerin geleceğine ait olmadığına karar ver. Bu varlıklı olmak istiyorsan yoksul kalamazsın, bu düşünceyi ve kelimeyi hayatından çıkarman demektir. Sağlıklı olmak istiyorsan, güvensizlik ve korkuyu ağzına alamazsın demektir. Bu şekilde vücudunu yeni

bir akla koşullandırmaya başlarsın.

Bu beş adımı her gün uygularsan kendi kişiliğini, kendi kişisel realiteni yaratırsın. Ve kişiliğin nasıl düşündüğün, nasıl davrandığın ve nasıl hissettiğinden oluşur. Bunlardan herhangi birini değiştirdiğinde hayatın değişir.

Bi' dene bence.

Duygular hakkında konuşuyoruz ama duyguların kötü olduğunu söylemedim hiçbir zaman. Çünkü duygular bir deneyimin ürünüdür. Yani hayata verdiğimiz tepkilerdir ve bu verdiğimiz tepkiler yaşam belirtimizdir. Buradaki asıl mesele ne kadar süre tepki gösterdiğimiz. Çünkü bir tepkiyi uzun süre devam edersen er ya da geç senin kimliğin haline dönüşür.

Sonra çevrenden şunları duymaya başlarsın: "Neden bu kadar dertlisin?", "Neden bu kadar sinirlendin ki?" ya da "Niye sürekli acı çekiyorsun?"

Beynin o duyguda takılı kalmış dolayısı ile sen de o duygudasın yani geçmişin kimyasal kalıntılarına batmış haldesin. O olayı tekrar tekrar arayıp buluyorsun çünkü kimliğinin var oluşu açısından ona bağlanmış durumdasın. Yani o olayla kendini tarif ettiğin için tekrar tekrar

kendini tanımlayabilmek adına sürekli o olayla bağlantı kurman gerekiyor ve bu hiç sona ermiyor.

Kötüye kullanılmış, travma yaşamış, saldırıya uğramış ve çok ama çok zor bir geçmişi olan insanlar var. Hiç benim tekrar tekrar o yaşadıkları olayı ziyaret etmelerini söylediğimi duydun mu? Asla olayı tekrar ziyaret etmene gerek yok. Çünkü bunu yaptığında kutuyu tekrar açmış oluyorsun.

Ama yapmak istediğimiz o duyguları canlandırmak değil, o duyguların üstesinden gelmek. Çünkü olay çoktan bitmiş halde ama devam eden tek şey o duygular. Böyle bir insanla birlikte oturduğunuzda bedeninin o duyguyu tekrar yaratacak bir şeyler aradığını görürsünüz. Çünkü bu onun kimliğidir.

Bu insanlarla çalışırken, onlara sakince oturmalarını söylerim ama bir süre sonra bir şeyler olur. Sıcaklama hissederler, sinirleri bozulur ve mideleri bulanır. Birdenbire, ve tüm bunlar geçmişteki anı hatırlatmak içindir. Fakat şu anda, yaşadığımız anda birer duygu haline dönüşmektedirler. Çünkü bu bedende sıkışmış halde bulunan enerji geçmişe geri dönmek istiyordur, çünkü aynı duygular canlandığında geçmişte, kötü olayı yaşadığı anda olduğunu düşünmektedir.

Kişi kendi bedeninin farkındalığında olursa ve böyle bir duygu durum değişikliğini kontrol eder bir bilinçte ise, aynı bir hayvanı eğitir gibi, bedenin bu duyguyu hissetmesine izin verir ve hemen sonra onu şimdiki ana geri çağırır. Mevcut ana geri yerleştirir. Dolayısı ile beden tekrar şu ana odaklanır, güven içinde hisseder ve geçmişten uzaklaşmaya başlar.

İşte sürekli gözlerinizi kapatın ve bedeninizin farkındalığına varın, bedeninizi hissedin, farkındalık içinde oturun dememin sebebi bu. Bu farkındalığı bir alışkanlık haline getirip tüm kontrolü bütün gün elimizde tutabilme yeteneğini kazanmak.

Bunu başardığımızda o sıkışmış negatif enerjiyi dışarıya salarız. Bu sayede artık o kötü iz biraz silinmiş, enerjisi azalmış demektir. Bir süre daha farkındalık ile anda kalırlar ve sonra bir önceki durumun benzeri bir hal, gelecek kaygısı ile gelir. "Bundan sonra ne olacak?" Bu kez geleceği tahmin etmeye başlar. Geçmişten umduğunu bulamayan beden gelecekten bir kaygı ile aynı kimlik arayışına girer ve sen farkındalığın ile onu tekrar şimdiye, şu ana geri çağırırsın.

Bunu her yaptığında bedenine artık zihnin o olmadığını söylemiş oluyorsun. Aklın sensin ve arzun, isteğin, kontrolün bu programdan daha büyük demiş oluyorsun. Artık o duygunun sesini

kısmaya başladın demektir. Artık o duygu ile bağlantı kırılmaya başlamıştır ve bunun tek yan etkisi vardır: Sevinç :). Ve buna "özgürlük" denir. Bu özgürlük ile bedenin "artık kendime işkence etmek istemiyorum" demeye başlar.

Bu, kaybettiklerimize hiç üzülmeyelim demek değildir. Sen insansın ve tabii ki de duyguların olacak. Mesele ne kadar süreceği. Keder biyolojik bir süreçtir. Bir sinir budamasıdır. Bir devrenin ölümü ve dolayısı ile bir duygunun ortadan kalkmasıdır. Dolayısı ile bir yokluk ve hayatında bir boşluğun oluşmasıdır. Yaşadığın bir ölüm bile olsa, zamanla bunun hakkında daha iyi bir anlayışa, bu kayıp hakkında daha büyük bir anlayışa sahip olmalısın. Böylece yeni duruma ayak uydurabilir, yeni koşullara uyum sağlayabilirsin.

Ne zaman birileri ile konuşsam hayatı hakkında şikayet etmeye başlıyor. Buna engel olmuyor ve bir kaç dakika anlatmalarına izin veriyorum. Sonra konuya giriyorum: "Sadece istediğin gibi olmadığı zaman hayatından şikayet ediyorsun, ve bu hissettiğin, şu andaki duyguların, geçmişe bağlı kalmak. İşler istediğin gibi gittiğinde şikayet etmiyorsun değil mi?" diyorum.

Yani aslında duygular ve bu duyguların aşamaları, ilerlemesi ve sıralamasıyla ilgili bir sorun yok ortada. Ama bir insanın gerçekte her

şeyden daha çok istediği şeyin özgür olmak olduğunu iyi biliyorum. İnsanlar özgür olmak istiyor ve ben buna hemen her kültürde, her ten renginde, her formda, her boyutta, her yaşta şahit oldum. Buna insanların yüzlerinde gerçekleşen ışıltı, gözlerindeki parlamayla defalarca şahit oldum. Bu çok dikkat çekicidir ve hemen fark edebilirsin.

Üstesinden gelmemiz gerekiyor diye bu duyguları hissetmememiz gerekmiyor. Aksine bu duyguları hissetmeli hem de tamamen hissetmeliyiz ki üstesinden gelebilelim ve ardımızda bırakıp ilerleyebilelim.

Duygusal yükü olmayan hafıza bilgeliktir. Ruhunuz geçmişte takılı kaldıysa ileriye gidemez, size, kaynağa dönemez. Böyle olduğunda ne hayal edeceğini de bilemez. Çünkü geleceği geçmişin merceğinden görüyordur. "Kendi gerçekliğinizi yaratmak için oturun ve hayal edin" dediğimde bunu yapacaklarını söylerler ama düşüncelerini kontrol edemezler. Çünkü bedenleri akıllarını etkiliyordur.

Enerjiyi serbest bırakmak için ise tek yol hareketsiz kalmak ve kaderlerini tayin eden olduklarını bilmektir, vücutlarından daha büyük olduklarını bilmektir. Sürekli zihni şimdiki zamana geri çekmekle o duygunun sesini bir tık daha kısarlar. Artık kendileri akıl haline geliyorlar

demektir. Beden, zihin değildir artık.

Beden nihayet özgür olduğunda, daha önce hiç görmedikleri olasılıkları görmeye, imkanları fark etmeye başlarlar. Buna çok defa şahit oldum. Birdenbire olmak istediği, yapmak istediği şey şu anda karşısında belirir ve çok daha büyük bir mutluluk duyar. Sonrasında da bundan daha fazlasını ister ve çabalarlar.

Fakat suçluluk, keder, utanç ve değersizlik içinde yaşamak... İşte bu kötü. Yakın bir zaman önce bir arkadaşım bana sevdiği bir kişiyi kaybettiklerini ve bir yıldır yas tuttuğunu söyledi. Farz edelim ki çok sevdiğin biri senden ayrıldığı için bir yıl boyunca yas tutmuş olsa ve bir yıl sonra onunla karşılaşsan, ona ne söylerdin? Bunun üstesinden gelmesini ve mutlu bir yaşam sürmesini isterdin değil mi? Kendini mutlu etmesini ve seni gerçekten seviyorsa mutlu bir hayat yaşamasını isterdin. Çünkü onun acı çekmesi, yas tutması, keder içinde olması seni de üzerdi. İşte bu yas ve keder duygusunu bu şekilde güncelleyip yenilersen adapte olman çok ama çok kolay olacaktır.

Gördüklerinin ötesinde her zaman çok daha büyük bir gerçek var. İncele ve araştır. Zengin olmak mı istiyorsun mesela? Zengin olanları incele. Zengin insanlar hakkında bilgi edinmeye başladığında her şeylerini kaybettiklerini, çok

defa sefalete düştüklerini, 20, 30, 40 hatta 50 kez başarısız olduklarını göreceksin.

Ama sahip oldukları karakteristik bir özellik olarak kişiliklerindeki kalite kalıcıdır. Sürekli değişmeye devam etmişlerdir. Geçmişe gitmeyi bırakmışlar, bir önceki başarısızlıklarını affedip, devam ederek ilerlemişlerdir. Senin hayran olduğun o parayı elde ettikleri aşamada onların olayı asla para ile ilgili değildir. Sadece istediklerini yapmak, uğruna adandıklarını başarmak ile ilgilidir, para bir yan etkidir sadece :).

Güzel haber şu ki, hiçbiri senden farklı değildi.

Sen de onlardan...

Araştırmalardan bazıları, günlük olarak düşündüğümüz düşüncelerin yüzde 90'ının bir önceki günle aynı düşünceler olduğunu gösteriyor. Eğer düşüncelerinin kaderinle ilgisi olduğunu düşünüyorsan ve düşüncelerinin% 90'ı her zaman düşündüğün bilinen düşüncelerle aynı ise hayatın aynı kalacaktır.

Aynı düşünceler aynı seçimlere yol açtığından, aynı seçimler aynı davranışlara yol açar, aynı davranışlar aynı deneyimleri, aynı deneyimler aynı duyguları yaratır. Aynı duygular ise bir kısır döngü olarak düşünce şeklimizi etkileme eğilimindedir.

Ve biyolojimiz nöro-devrelerimiz ve kimyamız, hormonlarımız ve hatta gen davranışımız nasıl düşündüğümüzle, nasıl davrandığımızla ve nasıl hissettiğimizle eşittir.

Ve nasıl düşündüğüne, nasıl davrandığına ve nasıl hissettiğine kişiliğin denir. Ve kişiliğin kişisel realiteni yaratır. Bu nedenle, yeni bir kişisel gerçeklik, yeni bir yaşam yaratmak istiyorsan kişiliğini değiştirmek zorunda kalacağın mantıklı bir çıkarımdır.

Ve ne düşündüğünü düşünmeye başlamalı ve onu değiştirmelisin. Nasıl konuştuğun da dahil bilinçsiz alışkanlıklarının ve davranışlarının farkında olmalısın. O zaman her gün yaşadığın duygulara bakmalı ve bu duyguların geleceğine ait olup olmadığına karar vermelisin.

Pek çok insan aynı insanla yeni bir hayat yaratmaya çalışır. Yeni bir kişisel gerçeklik yaratmak için kişiliğini değiştirmelisin. Sinirbilim ilkesi, birlikte ateşlenen sinir hücrelerinin birbirine bağlandığını söylüyor. Aynı şekilde düşünmek, aynı seçimleri yapmak, aynı eylemleri göstermek, aynı nöron ağlarını aynı çağrışımlara damgalayan aynı deneyimleri yaratmak... Bunlar senin adına bilinen ve tanıdık hisler...

Ve bunu üst üste 10 yıl boyunca yapıyorsan, beynini çok sınırlı bir imzayla birleştirirsin çünkü ateşleyip kablolarını bu şekilde bağlarsın. Ve beyindeki bu kutu, kişiliğin haline gelir, kimliğin olur.

Bu bilinçdışı davranış programlarına, otomatik alışkanlıklara, gereksiz duygusal tepkilere, bağlı inançlara, algılara, tıpkı bir bilgisayar programı gibi çalışan tutumlara sahibiz, ve bunlar otomatik olarak çalışır.

Bu sebeple değişme zamanı geldiğinde, olumlu düşünmek hiçbir işe yaramaz, çünkü vücudun çoğunlukla geçmişte bir programa koşullandırılmıştır. Yani düşünce asla vücuduna geçmez çünkü bedenin farklı bir program üzerindedir.

Peki öyleyse bedeni etkilemeye nasıl başlarız ki, böylesine bir düşünce bile bir çeşit değişiklik üretir.

Eğer mutsuz hissedersen mutsuz bir düşünce oluşur. Başarısız olduğunu düşünüyorsan bir başarısızlık hissi gelişir. Başarısızlık hissettiğinde, başarısız olduğunuzu düşünürsün. Ve insanlar bu düşünme ve duygu ile duygu ve düşünme döngülerine yakalanırlar ve bu fazlalık bir koşullandırma sürecidir, çünkü tek ihtiyacın olan bir görüntü veya resim veya düşünce ve duygu yanıtıdır; bir uyaran tepkisi gerekir.

İnsanlar beyinlerini ve bedenlerini geçmişe koşullandırma eğilimindedir ve bu yüzden değişme zamanı geldiğinde o tanıdık bölgeyi ve yaptığın herhangi bir seçimi terk etmelisin.

Eğer dersen ki; daha iyi bir diyet yapacağım, erken kalkacağım ve çalışacağım ya da meditasyon yapacağım. Farklı bir şeyler yapmaya karar verdiğin anda rahatsızlık duyacağın için, bir miktar belirsizlik olacak, bir sonraki anı tahmin edemeyeceksin. Artık programın dışına çıkıyorsun çünkü.

Bu, bilinen biyolojini bıraktığın ve bilinmeyene adım attığın anlamına gelir. Şimdi, teorik olarak bu kulağa harika geliyor, ancak eğer vücudu tanıdık bir hissin dışına çıkardığın an, rahat olduğu yere geri dönmek ister. Böylece beden zihni etkilemeye başlar ve burası insanların:

- Diyete yarın başlasam daha iyi olacak,
- Akşamları daha rahat çalışabilirim bence,
- Şu an kendimi yorgun hissediyorum,
- Başım ağrıyor ya, kendimi iyi hissetmiyorum.

dediği anlardır. Ve burada insanlar kendilerinden söz ederler, çünkü düşüncenin aynı davranışa yol açan aynı seçeneğe götürdüğü, aynı deneyimi yarattığı, aynı duyguyu ürettiği ve sonra bunun doğru hissettiğini söyledikleri düşüncesine yanıt verirler.

İşte bir zihin ve beden durumundan başka bir zihin ve beden durumuna geçerek karşı tarafa geçmeniz gerekir. Ve değişimin en zor yanı, önceki gün yaptığınızla aynı seçimi

yapmamaktır.

İşte gözlerinizi kapatma ve gözlerinizi açtığınızda kim olacağınızı prova etme eylemi, zaten yapmış gibi görünmek için beyninize nörolojik donanım kurmaya başlar. Böylece tipik olarak geçmişin kaydı olan beyin artık geleceğin haritası haline gelir. Ve bunu yapmaya devam edersen, donanım bir yazılım programı haline gelir ve farklı davranmaya başlarsın ve sonra vücudunuza geleceğin nasıl hissettireceğini duygusal olarak öğretebilirsen güçlenmiş hissetmek için başarılı olmayı beklemezsin. Veya sevgiyi hissetmek için yeni bir ilişki beklemek zorunda kalmazsın.

Aslında kendini bolluk içinde hissetmeye başladığın an servet üretiyorsun. Güçlenmeyi kucaklamaya başladığın an, başarına doğru adım atıyorsun. Kendine aşık olduğunu hissettirdiğin ve hayata aşık olduğun an, hayatında eşler yaratmaya başlarsın. Bu da hayatında bir etkiye neden olmaktadır.

Aslına bakarsan pek çok insan bunu nasıl yapacağını zaten biliyor, birçoğumuzun ruhu bunun farkına, ancak genellikle "kafamıza dank etmesi" için, önce hayatta başımıza gelebilecek en kötü şeyin olmasını bekliyoruz.

Beyin ve kalp tutarlılığını, yumuşak bir müziğin çaldığı, sessiz bir salonda binlerce kişi ile birlikte çok uzun sürelerce çalıştılar. Tehdit yok. Meydan okuma yok. Beyin ve kalp tutarlılığını oluşturabildiklerini görüyoruz. Çünkü bu yeteneğe sahipler.

"Meydan Okuma Aktiviteleri" adında ortamlar oluşturuyoruz. İnsanları normalde korku, endişe ya da hüsran hissedecekleri, bu hisleri kontrol edemeyecekleri, kısacası zorlu durumlara sokuyoruz O an gözlerini açıp korkuyu sakinliğe dönüştürebiliyor, kendilerini dengeleyebiliyorlar mı, merak ediyoruz. Ve cevaba gelirsek, öğrencilerimizin belli bir yüzdesi, düşündüklerinden daha ileri gidiyor ve sihir de burada meydana geliyor. Bu duygusal durumlarda kendinizi dengelemek en önemlisi.

Kişiye yapabileceklerini düşündüklerinin çok

ötesinde meydan okuyan koşullar oluşturursak ve hayatlarına geri döndüklerinde bu duyguları azaltabilirlerse;

Madde 1: Olağanüstü bir şey yaptım diyecekler. Bu hayatta yaptığım hiçbir şeyle karşılaştırılamaz.

Madde 2: Bu duyguları hissetmeye başladıklarında bir an için duraklayıp, bu tip duyguların kendilerini yiyip bitirmemesi için, onları yenmek için değiştirmeye başlayabilirler.

Bu sene haftalık birçok etkinlik yaptık. Yapmaya devam etmek istiyorum çünkü bunun sihri çok derin. Bunun sonucu olarak geçen sene bir kitap yazdım: DOĞAÜSTÜ OLMAK. Sıradan insanların sıradan olmayan şeyler yapması ile ilgili. Kitapta çalışmalarda yaptığımız her şeyi, öğrencilerle birlikte geçirdiğimiz uzun zamanları anlatıyorum ve o mistik andan bahsediyorum.

Bu çalışmalarda son derece önemli bulduğum bir şey daha yapıyoruz. Bir grup insan beraber, ön tarafta kalp-ritim monitörü takmış olanlar var. Salonda 1000 kişi var. Öğrencilerin geri kalanı alanla bağlantı kurma durumuna geliyor ve bir süre sonra enerjilerini yükseltiyor. Ve "kalp beyin tutarlılığı" oluşturuyor. Onlar önde oturanlara iyileştikleri, zenginleştikleri,

hayallerinin gerçekleştiği, her şeyin harika olduğu yönünde düşünce veya niyetlerini gönderirlerse, bu enerji, niyeti taşıyan enerji, salonun önünde oturan insanların otonom sinir sistemini etkileyebilir mi? Kalp-Ritim Monitörü takmış bu insanların çoğunun aynı meditasyonda aynı anda tutarlılığa girdiğini defalarca gördüm. Aynı gün aynı meditasyonda.

Akla şu soru geliyor: Burada insanlar gönderilen enerjiden etkileniyor. Bu enerji ile tüm dünyayı etkilemeye başlayabilir miyiz? 4 adet tutarlılık iyileştirmesi projesi yaptık. Topluluğumuzun dünya çapındaki öğrencilerini bir araya getirdik, ve Dünya'nın enerjisini değiştirmek için global bir meditasyon yaptık. Şayet, biri gerçek kalp tutarlılığına girerse, tanıdığı ve ilişkisi olan herkesin bu etkileri hissetmesi mümkün mü?

Beyin ve kalp tutarlılığının yerel olmayan yolla değiştirilebileceğine dair bilimsel kanıtlar var. yani bunu yapan yeteri kadar öğrenci olursa, son seferde kırk bin kişi katılmıştı, eğer dünyayı bir şekilde savaştan, şiddetten, öfkeden, ön yargıdan ve düşmanlıktan ya da bunun gibi şeylerden kurtaracaksak, belki de bu yeteneği geliştirmemiz gerekir. Ama bence yeteri kadar belgelenmiş barış toplantısı projesi var. Sanırım duanın gücü ve barış hakkında 23 makale vardı. Ama bence bu yeterli değil çünkü araştırma

barış projeleri sona erdiğinde birçok insanın suç seviyelerini ve şiddeti orada bıraktığını ve her şeyin normal seviyeye döndüğünü gösteriyor. bunu sadece yapmak yetmez, duayı yaşamalıyız. Barışı inşa etmeliyiz. Barışı hayatımızın her alanına yerleştirmeliyiz.

Öğrencilerimiz bunun üzerinde çalışıyor. Bilinçliler, gözleri açık, uyanıklar. Kendilerinin en büyük idealini gösteriyorlar. Böylece insanlara da aynı şeyi yapma yolunu açıyorlar. İşim ve tutkum insanoğlunun dönüşümü üzerine ve dünyaya bir şekilde katkıda bulunmak. Onlara gerçekten güçlü olduklarını kanıtlamaya başlayabilecekleri umuduyla araçları verebilmek kadar bana mutluluk veren bir şey yok diyebilirim. İnsanlar bir toplulukta bir araya gelmeye başlarsa, bilinmeyene tutkuyla bağlılarsa ve hep beraber bir akıl, bir kalp olarak hareket ediyorlarsa, gereken her şey hazırdır. Başarmaya başlarlar. Ve siz çevrelerindeki koşulları ayarlar ve onlara doğru talimatları verip meydan okursanız o zaman mümkün olduğunu ispatlamak için bir kişi yeter.

Şu anda biz bu perdeyi deliyoruz. 1 mil rekorunu kırmak gibi. Dört dakikalık 1 mil rekoru kırıldıktan sonra bunun mümkün olduğu görüldü ve çok kişi yaptı. Benzer şekilde değişik hastalıkları olan insanların sahneye çıkıp

hikayelerini anlattıklarına ve dinleyenlerinde bundan etkilendiklerine şahit oluyoruz. Sahaya inmek isteyenler için sadece sahada ayak izlerini bırakmakla kalmıyorlar. Bu, kuantum alanında kaydedilmiş izi olan bir deneyim.

Fakat aynı şekilde 3 boyutlu gerçekteki deliller daha az ayrılığa neden oluyor. Eğer benden çok farklı olmayan bir kişi bunu yapabiliyorsa benim de yapmam mümkün diyorlar. Ve şimdi bir hızlanma var çünkü bunun mümkün olduğunu düşünen bir topluluk ortaya çıkıyor ve harici, dışarıdan kullanacakları maddelere daha az bel bağlayıp güveniyorlar. Ben bunu seviyorum çünkü bir enfeksiyonun yayılıp hastalık oluşturması gibi sağlık ve şifa, bolluk ve neşe bir hastalık gibi bulaşıcı olabilir.

Ve sürekli çalışan öğrencilerimle gurur duyuyorum. Onların hepsi de her sabah uyanıyor ve hayatlarının kurbanı olmak yerine hayatlarının yaratıcısı olmayı seçiyor. Bu emek istiyor. Kolay bir şey değil ama diğer şeyler gibi bu da bir yetenek. Kendinizi geliştirdikçe yaratıcı sürecin tadını çıkarmaya başlarsınız. Ve bu noktaya geldiğimizde yaratım yeni alışkanlık haline gelir ve kendi kişisel sınırlama alışkanlığımızı kırarız.

Soru: Bu noktaya erişen insanlardan bahsetmenin tam sırası... belki de en etkilendiklerinizden, kiminin iki yıl, kiminin üç hafta sürüyor.
Bir hanımefendi elime bir zarf tutuşturdu, bir kaç yıl önce, Barcelona'da tam sahneden inmek üzereydim. Benden okumamı rica etti. Sonra kulise geçtim ve zarfı açtım. Hikayesini okudum, o kadar etkileyiciydi ki kendisinden 500 kişinin önüne çıkmasını ve hikayesini onlara da anlatmasını istedim.

Kadın, Hollanda'da yaşayan bir fizyoterapist. Çok da zeki biri. Bir pazar sabahı, hanımefendi duştayken, kocası iki çocuğu ile vedalaşıp duştaki eşine de sesleniyor ve dışarı çıkıyor. Sonra da gidip Amsterdam'ın en yüksek binasından kendini aşağı atarak intihar ediyor. Son derece acı bir olay.

Kadın haberi aldığında böyle sarsıcı ve travmatik bir durum yaşayan herkesin hissedeceği şeyleri hissediyor. Haliyle çok üzülüyor, acı çekiyor, içerliyor, suçluluk hissediyor, kafası karışıyor ve sinirleniyor. Bu minvaldeki bütün duyguları yaşıyor. Bu arada bütün bu duyguları stres hormonları üretiyor. Kısacası ciddi bir olay yaşıyor. Bu onu biyolojik olarak değiştiriyor.

Duygusal tepkisini kontrol altına alamıyor ve bu onun ruh hali oluyor. Uzun süren bir duygusal tepki. Siz bu olayı zihninizde sürekli canlandırırsanız beyninizde ve bedeninizde aynı kimyasalları üretirsiniz. Tıpkı gerçekten yaşanıyormuş gibi.

Kadının bedeni artık geçmişe şartlandırıldı. Çünkü başından geçen olayı her gün 50 kere, 100 kere tekrar yaşıyor ve bedeni de defalarca aynı geçmiş olayı yaşadığına inanıyor. Bu durum da ruh halinde mizaca dönüyor. Çevresindeki insanlar ona "neden mutsuzsun?" diye sorunca o da yine aynı üzücü hikayesini anlatıyor ve " evet mutsuzum, çünkü dört ay önce böyle bir şey yaşadım" diyor.

Demek ki bu durumu uzatırsak ve o duygular da düşüncelerimizi yönlendirirse hissettiklerimizden başka bir şey düşünemeyiz, sadece acımızı düşünürüz ve hep geçmişte düşünürsek, biyolojimize hapsoluruz.

Nitekim bu kadın da bir sabah belinden aşağısı felç olarak uyanıyor. Yataktan kalkamıyor, hastaneye kaldırılıyor; MRlar, testler... Ama doktorlar belli bir bulguya rastlayamıyor. Ve sinir iltihabı teşhisi koyuyorlar.

Artık tamamen yatalak, yatağından bile kalkamıyor. Tabii işe de gidemiyor. Çocuklarıyla ilgilenemiyor. Annesinin yanına taşınıyor, ama hiç parası yok, çalışamıyor da, stres seviyesi yükseliyor. Şartları iyice kötülüyor. Kötüledikçe stresi artıyor. Beyniyle bedeninin dengesini bozan stres hormonları yanlış genlere yanlış sinyaller gönderiyor.

Ve bir kaç ay sonra, kadının mukozalı organlarında büyük büyük yaralar çıkmaya başlıyor. Ağzında, boğazında, üst midesinde, mesanesinde, vajinasında, anüsünde bu dev yaralar çıkıyor. Bir şey de yiyemiyor ve düzgün beslenemedikçe vücudunun kimyasal dengesini daha beter bozuyor. Adeta yokuş aşağı yuvarlanıyor.

Git gide kötüleştiğini fark edip doktora gidince kendisine kanser teşhisi konuyor. Yemek borusu kanseri deniyor. Bütün bu yaşadıklarının üstüne bir de kanser oluyor. Şimdi stresten de öte, korkmaya da başlıyor. Çocuklarının annesiz kalabileceğini fark ediyor.

Ve bizim bir çalışmamıza geliyor. Onu çok iyi hatırlıyorum, çünkü tekerlekli iskemleyle gelmişti, odanın sol tarafında oturmuş, beni izliyordu. Bu yeni başlayanlar için bir kurstu.

Ve anlamıştı bu durumunu değiştirebilirdi. Fakat önünde çok zorlu bir yol vardı ve geçmişinde ne kadar yük olduğunu fark etti. Ve böylece bu arada duydukları ona heyecan verdi. Unutmayın; kadın bir fizyoterapist ve bu da onun bildiği, anladığı bir dil.

Kendisi bir kaç ay sonra Connecticut'a bir çalışmamıza daha geldi, New York'un kuzeyinde bir şehirdir. Bu kez yanında iki de arkadaşı vardı, grup muhteşemdi. Ben de onları biraz daha fazla zorladım ve bu, dostumuz için bir dönüm noktası oldu. Son bir yıldır ilk kez kendi gibi hissetmişti. Geleceğe dair bir vizyonu olmuştu. Daha önce böyle bir şey görmemişti, şimdi görebiliyordu.

Ve dostumuz heyecanla eve dönerek meditasyona başlıyor. Ve her gün yapıyor. Evet, artık anlıyor. Öncelikle yeni genleri çoğaltıp, hastalık yapan eski genleri azaltması gerektiğini fark ediyor. Ve her gün genetik kapıyı çalmaya devam ediyor.

Şimdi öncelikle söylemek istediğim şey, ben eminim ki bazı günler, canı meditasyon yapmayı hiç mi hiç istemedi. Ama yine de yaptı, bunu her

gün yaptı. Bazı günler içinde büyük kuşkular da hissetti. Bunun mümkün olamayacağını düşündü. Ama yine de her gün meditasyonunu yaptı.

Ve bizim meditasyonumuzu her gün yapmaya başladıktan bir süre sonra sağlığında değişiklikler hissetmiş. O gün kalabalığın önünde, sahnedeyken şöyle dedi: "Geçen hafta doktora, kontrole gittim. Yemek borusu kanserinden eser kalmamış. Mukozalı organlarımda tek bir yara kalmamış. Sadece boğazımda küçük bir iz kalmış, o kadar. Felcim de geçti, uyuşukluk yok, motor fonksiyon kaybı yok. Üstelik yeni bir kocam var." :)... Ben de ona: "Yeni kişilik, yeni kişisel gerçeklik" dedim. "O hastalıklar eski kişilikte kaldı. Sen artık başka birisin." Ve sordum: "Geriye baktığında, geçmişte yaşadıklarını düşündüğünde nasıl hissediyorsun?" Kadın bana: "O benim en iyi öğretmenimdi" dedi. "O olayı düşündüğünde bir duygu hissediyor musun?" diye sorduğumda, bana: "Hayır" dedi.

Duygusal yüklemesi olmayan anılara bilgelik denir. Oyunumuzun adı da budur. "Yeni bir hayata hazırsın" dedim. O da bana hayatını çok sevdiğini söyledi. Ama o bir seçim yapmıştı. İçi hayat aşkıyla dolana kadar o meditasyondan kalkmayacaktı.

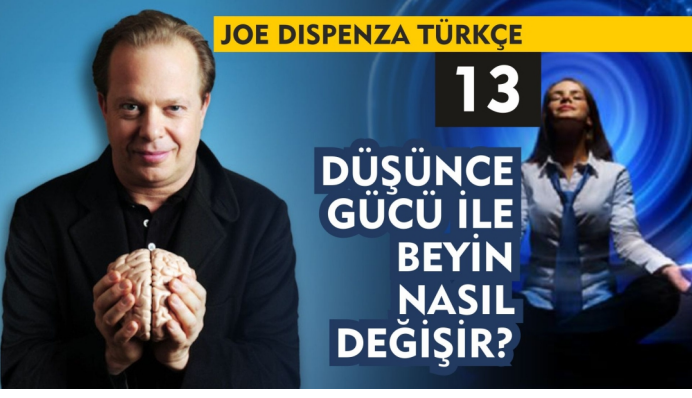
Ama bir materyalist için gerçekliğini duyularıyla

tanımlayan biri için bu kadının şimdiden hayat aşkı duymasına bir sebep yoktu. Kocası intihar etmiş, kendisi işsiz kalmış, çocuklarına bakamamış, felç kalmış, kanser olmuş, birbirinden farklı sorun yaşamış. Fakat o bir karar vermiş ve her gün bedenini, geçmişte kalmak yerine gelecekte olmaya şartlandırmış.

Ve sonra kalabalığın önüne çıkıp, onca insana: "Ben hayatımı çok seviyorum" dedi. Ben de "tabii seversin, onu sen yarattın" dedim. "yaşamayı seveceeğin hayatı sen kendin çağırdın."

Kısaca kendi sayesinde daha doğrusu geçmişle sınırlanmamayı tercih etmesi sayesinde ve bu konuda her gün çalışarak ama her gün çalışarak kendi benliğinin üstesinden geldi, ama fazlası da var. O kendi sınırlı benliğini daha iyisi yaratılsın diye maskeler, duygular içindeki zeka akışını engelleyen blokaj kaldırılsın diye teslim etti. Ve her gün içindeki güçle bağlantıya geçti. Er ya da geç doğru talimatları uyguladı. Ve çok hasta bir insandan çok sağlıklı bir insana dönüştü.

Bence bu insan dünyayı aydınlattı. O gerçeğe, bir bilim insanından bir akademisyenden çok daha yakın. Bunu yaşadı ve kendi hikayesini dinleyen pek çok kanser hastasına ya da başka sorunları olan insanlara kendi hayatları ve problemleri için aynı şeyi yapma gücü verdi.



Soru: Harika... Ben de tam size duygu ve düşüncelerimizin biyolojimizi nasıl etkilediğini soracaktım. Bunlar bizi hasta edebilir mi ya da iyileştirebilir mi?

Tamam... Şimdi, biz insanların düşünceyi gerçek kılabilme özelliği vardır. Ve biz bunu her an yapıyoruz. Çünkü ön lobumuz büyüktür, ön lob yaratıcı merkezdir, insan olmanın en büyük edinimidir. Tüm beynimizin %40'ı ön lobdur. Burası atölyedir, düşündüğümüz, yarattığımız, niyetlendiğimiz, heyecanlandığımız, duygusal tepkilerimize ket vurduğumuz, ne olacağımıza karar verdiğimiz yerdir.

Beynin bu bölümü bilincimizin bulunduğu yerdir. Bir şeyler düşündüğümüz zaman; daha iyi olmayı, yeni fırsatları, hayatımızı... Ön beynimiz çalışmaya başlar. Çünkü onun, beyindeki tüm bölümlerle bağlantısı vardır ve bir orkestra şefi

misali, farklı nöron ağlarını yönetir. Bunlar geçmişte edindiğimiz bilgilere ya da yaşadıklarımıza aittir. Ve mükemmel bir şekilde bir araya gelerek bir görüntü oluştururlar. Biz buna niyet deriz.

Ve biz yeni nöron ağlarını kombin edip yeni sıralamalarda, yeni kalıplarda ateşlediğimizde zihnimizi de değiştirmeye başlıyoruz. Çünkü zihin, harekete geçmiş beyindir. Bunu doğal olarak yapıyoruz. Doğal olarak yeni bir tarzda düşünmeye başlıyoruz.

Burada sorun, çoğu insanın niyetini yükselmiş duygularla bir araya getirmemesidir. Siz şimdiki zamanda, gelecekteki gerçekliği deneyimlerseniz, bir deneyimin oluşturduğu son ürün, his ya da duygudur. Böylece beden, gelecekteki o gerçeklikte yaşadığına inanır. Siz bunu zaman içinde tekrar tekrar yaparsanız, yeni yollarla yeni devreler ateşleyip bağlarsınız ve böylece beyin de bu niyetinizin çoktan yaşandığına inanır. Yükselmiş duygular bedene sinyal göndermeye meyillidir ve bu şekilde yeni proteinler yapması için yeni genler seçilir ve beden de bu olaya hazırlanmış olur.

Peki, bu neden önemlidir? Bunun anlamı; beyniniz, hayatınızdaki her şeyi yansıtmak üzere organize olmuştur. Beyniniz, geçmişinizin bir kaydıdır. Şu ana kadar öğrenip yaşadığınız her

şeyin eseridir. Yani siz her sabah uyandığınızda ve algılarınız açıldığında, bir gün önce yaptığınız davranışları, seçimleri, deneyimleri tekrarlıyorsanız yani her şey dünün aynıysa; aynı insanları görüyor, aynı yerlere gidiyor, aynı saatte aynı şeyleri yapıyorsanız, böyle gider.

Beyninizdeki farklı devreleri çalıştıran şey, sizin dış ortamınızdır ve bu da tanıdığınız şeylerle örtüşen duygu ve düşüncelere yol açar. O halde düşüncelerinizin sağlığınızla veya kaderinizle bir ilgisi varsa ve aynı şekilde düşündüğünüz sürece aynı hayatı yaratmaya devam ediyorsanız, bu arada beyniniz de geçmişinizin kaydıysa o zaman kendini geleceğin vizyonuyla tanımlamayan çoğu insan geçmişin eski anılarında kalırlar ve her zaman geçmişte düşünürler. Hisler ve duygular, deneyimlerimizin son ürünleriyse güzel anılarımıza dönebilir, o an nasıl hissettiğimizi hatırlayabiliriz. Şayet her sabah uyandığınızda bir sabah önceki gibi, daha önceki günler gibi hissederseniz bir kere, hayatınızda yeni bir şey olmayacak demektir.

Ayrıca, yaşadıklarınızın son ürünü olan bu duygu ve hisler sizi bir takım düşüncelere ve davranışlara sevk eder. Geçmişte düşünüp hareket ettiğiniz zaman da her şey önceden bellidir. Bu duygular sizi belli düşüncelere sevk ediyorsa ve bu düşünceler belli duygular yaratıyorsa, bunlar da belli düşüncelere

yöneltiyorsa, sürekli tekrarlayan bu düşünme-hissetme döngüsü, bir varoluş durumu yaratır.

Başka deyişle, düşünceler beynin dilidir. Duygular da vücudunuzun dilidir. Yani duygu ve düşünce şekliniz, bir varoluş durumu yaratır.

Pek çok insan hayatını duygularına endeksli yaşar. Korkarlar, kızarlar, karamsarlık, telaş, kendine güvensizlik hissederler ve bu duygular onların kimliğinin bir parçası haline gelir. Olumsuz şeyler düşündükleri an, beyinlerinde güvensizlik duygularıyla örtüşen devreleri çalıştırırlar, böylece daha beter şeyler düşünürler ve kendilerini güvensi hissettirecek daha çok kimyasal üretirler. Ve bu döngü zaman içinde tekrarlandıkça, bedenlerini güvensizlik duygusu hissetmesi için bilmeden şartlarlar. Ve bu insan, "benim kendime güvenim yok" der. Siz "ben şuyum" dediğiniz an, zihninize ve bedeninize komut vermiş olursunuz.

Ve çoğu insanın biyolojisi, ekseriyetle geçmişte yaşıyor. Siz de kendinizi geleceğe ve yeni bir olasılığa dair bir vizyonla tanımlamazsanız beyninizde eski devreleri tutar, geçmişin duyguları ile yaşarsınız. O zaman şöyle bir soru: "Henüz duyularınızla deneyimlemediğiniz, yaşamadığınız ama zihninizde defalarca düşündüğünüz geleceğe dair bir olayın beyninizi değiştirip, bunu gerçekten olmuş gibi

kabulleneceğine inanıyor musunuz?

Sinirbilim alanındaki son araştırmalar, düşünce gücüyle beynin değişebildiğini söylüyor. Yani siz yeni bir olasılık düşündüğünüzde ve beyniniz yeni sıralamaları, yeni kalıpları ve yeni kombinasyonları ateşlemeye başladığında davranışlarınızı planlayıp, zihninizde kim olacağınıza dair hayalinizi prova ettiğinizde ve bunu devamlı yaptığınızda, bu zihinsel provalar beyninizde yeni nörolojik devreler kurmaya başlıyor ve bu donanım olay çoktan olmuş gibi değişiyor.

Siz bunu tekrarladıkça aynı düşünceyi, aynı sıralamayla prova ettikçe, bu donanım bir yazılım programı oluyor. Ve beyniniz de artık geçmişin bir kaydı olmuyor. Artık o geleceğinizle eşleşiyor. Ve siz bu geleceğinizi, olayı yaşamadan önce duygusal anlamda benimsersiniz, yani iyileşmeden önce kendinizi bütünlenmiş hissedersiniz. Sevgiyi hissetme için önce bir ilişkim olsun demezsiniz, huşuya kapılmak için mistik bir anı beklemezsiniz, güçlü hissetmek için başarılı olmayı beklemezsiniz, ki bunlar etki tepkiye dayanan, içimizin değişmesi için dışımızın değişmesini bekleyen eski model gerçekliktir.

İçimizde bir farklılık hissedince buna kimin, neyin sebep olduğuna bakarız. Bu da bir anıdır.

Çağrıştırıcı anılar böyle oluşur. Fakat bu yeni model, etkiye yol açar yani mistik bir an yaşamak için, huşu ve hayranlık hissetmek; bir başarı sağlamak için, önce kendini güçlü hissetmek; iyileşmeniz gerçekleşsin diye kendinizi bütünlenmiş hissetmek. Kendinizi ve hayatı sevmek. Hayatınızda sevgiyi yaşamak için önce sevgi hissetmek. İşte bunlar duygusal anlamda vücudunuzu eğitme yöntemidir. Olay yaşanmadan önce olayın duygusunu öğretmektir.

Bunu düzenli yaparlarsa insanların vücudu bilinçsiz zihin olarak, gelecekteki o anı, şu an yaşadığına inanır. Ve yeni genlere yeni yollarla sinyal gönderirler. Böylece vücutları da gelecekteki olay yaşanmış gibi değişim gösterir. O halde kuantum alanından yeni bir potansiyel seçebilir misiniz?

Kuantum alanında sonsuz potansiyel vardır. Ve siz gelecekteki bu gerçekliği yaşamadan önce duygusal olarak benimsersiniz. Ve bilinçsiz zihin olan vücudunuz da bu gelecekteki olayı şu anda yaşadığına inanırsa, sadece düşünce gücüyle değişim gösterir. O halde fiziksel bir kanıt varsa yani nörolojik, biyolojik, genetik ve kimyasal bir kanıt varsa beyniniz ve bedeniniz olay yaşanmışçasına değişmişse, rahat olun. Çünkü o olay, gelip sizi bulacaktır.

Üstelik bu, en beklemediğiniz yoldan olacaktır. Bunun anlamı aslında şudur: Niyetimiz en beklemediğimiz şekilde olacaktır, çünkü beklediğimiz yollar yeni değildir. Bilinenden fazlası olmalı. Olduğunda bizi gafil avlamalı. Bizi şaşırtmalı. Bunun, içimizde yaptığımız şeyin, dışımızda yarattığı etkiyle olduğuna dair bir şüphemiz kalmamalı.

İçimizde yaptığımız değişikliklerle bunun dışarıdaki etkilerini ilişkilendirdiğimizde dikkatimizi yaptığımız şeye yöneltip tekrar yaparız. Buna da insan gücü deniyor. Ve bu dünyada, böyle bir olgudan hariç tutulan bir insan olduğunu sanmıyorum. Yani şu anda, dünyanın her yanında, sıradan insanlar sıra dışı şeyler yapıyorlar. Bence tarihin ilginç bir zamanındayız. Bilmenin yeterli olmadığı, nasıl olduğunu da öğreneceğimiz bir zaman bu.

Son bilgileri derlersek kuantum fizik alanındaki araştırmalarla sinirbilim, nöroplastisite, nöro endokronoloji ve epigenetikteki psiko sinir bağışıklığı ile ilgili araştırmaları... Bütün bu bilimler, ihtimal olgusunu işaret ediyor. Ve öğrenmek de bunun bir ayağı. Felsefesini, teorisini, ilmini, analitik bilgisini öğrenmek. Ancak bu bilgileri edinip uyguladığınız an onu kişiselleştirir, gösterirsiniz. İster istemez bunu hareketlerinizle gösterirsiniz ve davranışlarınızı değiştirip bunları niyetlerinizle eşleştirdiğiniz

zaman da yepyeni bir deneyim yaşarsınız.

Felsefe, bilgi edinmek, beyinde yeni snaptik bağlantılar kurar. Buna da öğrenmek denir. Öğrenmek yeni devreler oluşturur. Hatırlamak da onları kalıcı yapar. Fakat felsefi bir bilgi edindiğinizde ve bunu hayatınıza uyguladığınızda, düzgün yaparsanız, yeni bir deneyim yaşarsınız. Çevrenizdeki tüm duyusal geri bildirimler sayesinde yaşadığınız bu deneyim, beyinizdeki devreleri zenginleştirir ve bu devreler beyninize yerleştiği zaman, beyniniz, his ya da duygu dediğiniz bir kimyasal meydana getirir. Bu deneyimden bir duygu hissettiğiniz an bedeninize kimyasal anlamda zihninizin anladığı şeyi öğretmiş olursunuz. Bu durumda bilgi zihin için, deneyimler beden için diyebiliriz ve o an bu felsefeyi somutlaştırırsınız, bilginin gerçekliğini somutlaştırırsınız.

O an yeni genleri çoğaltıp eski genleri azaltmaya ve programı tekrar yazmaya başlarsınız. Merhamet üstüne bir kitap, artık teori değildir, kendinizi şefkatli hissedersiniz. Liderlikte ilgili bir kitap artık felsefi bir bilgi değildir, kendiniz lider olursunuz. Sabırlı ebeveynlik hakkında bir kitap artık sadece bir sohbet konusu değildir, daha sabırlı olursunuz. Sabırsızlığınızı alt ettiğinizi hissedersiniz.

Ve bunu bir kere başarabilirseniz rahatlıkla tekrar

yapabilirsiniz. Ve aynı deneyimi tekrar tekrar pratik ettikçe bedeninizi nörokimyasal açıdan, zihninizin yaptığı gibi, bunu öğrenmeye şartlandırabilirsiniz. Beden de zihin gibi öğrendiğinde ya da beden ve zihin bir olduğunda bu artık sizin özünüz oluyor. Bu sizsiniz, ikinci doğanız.

Bu artık sizin özünüz oluyor. Bu sizsiniz, ikinci doğanız. Sık tekrarladığınızda bunu arık bilinçli düşünmenize gerek kalmaz çünkü bilinçaltı programınız haline gelir. Bunu dahili bir nörokimyasal düzende ezberlediğiniz için dış çevrenize ait bir koşullandırmadan daha güçlüdür. Ve bu da bu felsefede ustalaştığınız andır.

Yani, felsefeyle başlayıp, alıştırmaya yapmaya, oradan da ustalaşmaya doğru gidiyoruz. Bilgiden deneyime ve bilgeliğe... Zihinden bedene ve ruha... Düşünmekten yapmaya ve olmaya... Bizde bunu yapacak her türlü biyolojik ve nörolojik donanım var. Sanırım bunu tekrar tekrar yapmamızı ve gerçekten iyi yapmamızı engelleyen en büyük sorun çoğunlukla stres hormonları.

Bazılarımızın uyanması için alarm çalması gerekir. Benim içinde 1986'da çaldı.

California, Palm Springs'te triatlondaydım. O sırada yarışın bisiklet etabındaydım ve bir kavşağa doğru yaklaşıyordum. Bu arada diğer yola doğru dönen, iki bisikletçi vardı. Karşı tarafta da bir polis memuru duruyordu. parmağını bana doğrulttu, sonra şu şekilde sert bir işaret yaptı; bana kavşaktan dönmemi söylüyordu. Ben de dikkatimi o polise yöneltmiştim. O sırada yola bakmıyordum. Ancak adam arkadan gelen trafiği göremiyordu. Ve ben tam dönerken, yaklaşık 90 km hızla giden dört çeker bir Bronco bana arkadan çarptı ve beni bisikletimden fırlattı. Ve yere sırtüstü, belimin ve kalçamın üstüne düştüm.

Yere böyle sert düştüğünüzde basınç kuvveti, omurlarınıza, aşağı doğru bir baskı uygular. Ve

basınç kuvveti benim omurgamdaki altı omuru da sıkıştırmış. Sekizinci, dokuzuncu, onuncu, on birinci, on ikinci torasik ve ilk lomber omurlarım kırılmış. O şiddette bir baskı olunca, o hacmin bir yere gitmesi gerek. Bende arkama doğru, omuruma gitti. Omurlarımdan sekizinci torasik vertebranın yüzde 60'ından fazlası ezilmişti, içinden omurilik geçen sinir yayı, çubuk kraker gibi kırılmıştı. Anlayacağınız hem torasik hem de bel omurlarımda çok sayıda kırık vardı. Omuriliğimde kemik parçaları vardı ve sinir yayı kırıldığı için de sinirler sıkışıyordu.

Sonra beni hastaneye kaldırdılar ve daha sonra Güney California'da dört uzman cerrahın da görüşünü aldım. Tahminler bir daha yürüyemeyeceğim yönündeydi. Ve "Harrington Omur Saptırma Çubuğu" denen bir ameliyat olmam gerekiyordu. Harrington Çubuğu ameliyatında, omurlarınızın arka kısımlarını kesip oraya çelik çubuklar yerleştirirler. Çubuklar vidalandığı yerde bir manivela görevi yaparak, omurgayı omurilikten ayırır, böylece yolu açar. Sonra doktor kalçanızdan kemik parçaları alıp bunun üstüne yapıştırır ve iyi bir sonuç umar. Bende de çok sayıda kırık olduğu için, Çubukları ense kökümden omurgamın en altına kadar koyacaklardı.

Bu arada, bu kaza başka birinin başına gelseydi, muhtemelen ona bu ameliyatı olmasını

söylerdim. Ama söz konusu bendim ve ben röntgenlere, MR'lara bakıp ameliyata karar verecek kadar tez canlı, sabırsız biri değildim. Ve sonra, bence böyle durumlarda kararsızlık çekerken bir seçim yapmanız gerektiğinde bu en zor anınız oluyor. Çünkü bildiklerinize karşı bilmediklerinizi tartıyorsunuz. Kendinizi ruhunuzun en karanlık gecesinde buluyorsunuz. Çünkü buna sizden başka kimsenin cevap veremeyeceğini anlıyor, belirsizliğe adım atma sürecine girmiş oluyorsunuz.

1986'da Günay California'da, geleneklere karşı gelen pek kimse yoktu. Bilimsel, tıbbi, sosyal ya da dini gelenekler olsun, riayet edilirdi. Ama bence geleneklerin dışına çıkmanız, mucizenin tanımı oluyor. Böyle bir şey yaptığınızda, başarılı olana kadar her zaman size aptal ya da deli; sonra aziz, mistik ya da dahi derler. Ve ben de gönüllü olarak, bu belirsizliğe adım atmaya bizzat karar verdim. Hayatımın kalanını ilaçlara bağımlı, tekerlekli iskemlede geçirmeyi düşünemiyordum.

Böylece, hastaneden ayrılmaya karar verdim. Kafamda tek bir düşünce vardı: "Vücudu yaratan güç, onu iyileştirir de" düşüncesi. Bunu düşünmeden edemiyordum, çünkü bize hayat veren, kalbimizi attıran, yediklerimizi sindirten bir akıl olduğunu biliyordum. Bilinçlilik farkındalıktı, farkındalık da dikkatini

yöneltmekti. O halde dikkatimi kim olduğuma yöneltmem lazımdı.

Ben de bu sözünü ettiğim akılla irtibat kurmaya karar verdim. O'na bir plan, bir kalıp, bir model verecektim. Ne istediğime dair çok net olacaktım ve yaratımımdan memnun kaldığım an onu büyük akla teslim edecektim. Çünkü o şifalandırma yolunu benden çok daha iyi biliyordu.

İkinci dediğim şey de, yaşamak istemediğim hiçbir düşüncenin farkındalığıma kaymasına izin vermeyeceğimdi. Tabii bu, entellektüel açıdan bakınca kolaymış gibi geliyor ama aklımı öyle kolay toplayamadığımı çok çabuk öğrendim. Ve kriz dönemlerinde, benimki gibi travmatik olaylarda, olmasını istediğimiz şey yerine istemediğimiz şeye odaklanma eğiliminde oluyoruz, yani kendime, biz insanlar için var olan sonsuz olasılıkların arasından en kötü senaryoyu seçiyordum. Bunu zihnime tekrar tekrar getiriyor, duygusal olarak da benimsiyor, kendimi buna hazırlıyordum. Çünkü daha azı olursa hayatta kalma şansım artar diyordum. Ve bence kriz durumlarında, bizi en kötü durum senaryosuna hazırlayan da stres ve hayatta kalma hormonlarıdır.

Kısacası zihnimde omurlarımı tek tek yeniden yapılandırmam gerekiyordu. Derken aklıma

tekerlekli iskemle geliyordu. Sonra olmasını istediğim şey yerine istemediğim şeye odaklandığımı fark ederek durdum. Ve baştan başlamam gerektiğini anladım. Bunun nedeni de bu aklın varlığıydı. O yanımdaydı. Nasıl yanınızda biri varken dikkatinizi size yöneltir, ama yanınızda değilken dikkati dağılır... Ben de tamamen onunla olmak ve çok net bir sinyal, net bir plan sunma gereği hissettim. O yüzden yeni baştan başladım. Omurgamı yeniden inşa ediyorken; "evimi satsam mı, kliniği mi satsam mı?" diye düşünmeye başlardım. Tekrar durdum, farkına vardım. Bu sefer telaşlandım, sabırsızlandım, sinirlendim ve daha da kötü oldu.

Neyse, altı hafta boyunca, ruhumun bu karanlık gecesinde dolaştım durdum. Çünkü aklımı yapmak istediğim şeye tam anlamıyla veremiyordum. Gözlerimi kapatıp başka şey düşünmeden, her bir omuru onarmam yaklaşık üç saatimi alıyordu. Ve dikkatim her dağıldığında, en başından başlıyordum. Yaptığım şeyden tam anlamıyla tatmin olamıyordum ama yine de yapmaya devam ediyordum.

Bu altı haftanın sonunda bütün süreci dikkatimi kaybetmeden baştan sona yapabildim. Raketin en etkili noktasıyla topa vurmuş gibi oldum. o an bir şey oldu ve ben o an, bu işi başardığımı hissettim. Üç saat vaktimi alan şeyi 45 dakikada yapabilmiştim.

O zamanlar bilmiyordum ama meğer ben her gün beynimde yeni devreler ateşleyip bağlıyormuşum. Ve dikkatimi toplama yeteneğimi geliştiriyormuşum. Bu da golf, tenis gibi bir yetenektir. ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar iyi olursunuz. Bir yere gidemiyor, bir şey yapamıyordum, yüzükoyun yatıyordum, bir sürü vaktim vardı ve bu da benim hedefim, amacımdı.

Tüm süreci baştan sona yaptığım sıralarda vücudumda gözle görülür değişimler fark etmeye başladım. Ağrılarım hafiflemiş, sonra aniden bitivermişti. Yavaş yavaş iyileşiyordum. Uyuşma, karıncalanma, motor fonksiyonlarım geri dönmeye başlamıştı. Kendi içimde yaptığım şeyi, benim dışımda ürettiğim etki ile ilişkilendirdiğim an, yaptığım şeye dikkat etmeye başladım ve bu işi, korku yerine daha fazla tutku ve coşku ile yapar oldum. Ve yükseltilmiş duygunun, bu işi eğlenceli ve kolay hale getirmek için katalizör olduğunu fark ettim.

Sonra düşünmeye başladım; "Tekrar yürüyebilecek miyim?... Daha önce nelerin kıymetini bilememişim?..." Mesela gün batımı, duş almak, dostlarımla yemek yemek ve iyi vakit geçirmek... Ve birden kuantum alanından olasılıklar seçmeye başladım. Bunlar artık en kötü durum senaryoları değil, gerçekten

olabilecek şeylerdi. Sonra bu deneyimi duygusal anlamda tamamen benimsedim. Kumsalda gün batımını izlemeyi, duş almayı, bunları hayalimde yaşayıp hissettim.

O sırada yaptığım şeyi pek bilmiyordum, fakat net bir niyette bulunup, duygunuzu yükseltirseniz, beyninizi ve bedeninizi geçmişten alıp geleceğe götürüyorsunuz. Ve siz ciddi anlamda odaklandığınızda beyninizle bedeniniz, bunlar dış dünyanızda mı oluyor, iç dünyanızda mı, ayırt edemiyor. Ve ben de yükselmiş duygumla bedenimi, gelecekteki gerçeklikte yaşadığına ikna etmeye başladım.

Çünkü beden bilinçsiz zihindir, aradaki farkı bilmez. Yeni yollarla yeni genlere sinyal gönderdim ve bedenimde ciddi değişimler olmaya başladı. 10 hafta içinde ayaklarımın üzerinde durabildim ve 12 hafta sonra derslere geri döndüm. Bu arada vücudumda, belimde ağrı kalmamıştı. Ve kendimle bir anlaşma yapmıştım; "Bu büyük akıl" demiştim, "tekrar yürümemi sağlarsa, hayatımın kalanını zihin-beden bağlantısını çalışmaya adayacağım." Ve 86'dan beri de bunu yapıyorum.

Soru: Şu konuyu biraz daha açalım. Bize bilimsel araştırmaların kişisel çıkar ve kar güden çalışmalara dönüştüğü bir dünyada yaşadığımızı ve bundan endişe duyduğunuzu söylediniz. Yani insanlar, doktorların teşhislerine, tüm bilgilere sahip olmadıklarından ya da eğitimleri ilaç firmalarından geldiği için inanmamalı mı? Bu konuya değinebilir misiniz?

İlaç firmalarına ya da ilaçlara karşı değilim çünkü inanılmaz işler yaptılar ve insanların sağlıklarına kavuşması için yardım ediyorlar. Bu sayede kimyasal dengeye kavuşuyorlar.

Bana göre asıl sorun; bize, insanoğluna, aslında ne kadar güçlü varlıklar olduğumuz gerçeğinin hiç anlatılmaması, çünkü bu kuşu kafesten uçurduğunuz anda, haliyle daha az ürün, daha az ilaç satacaksınız.

Öncelikle şunu sorguluyorum: "Tüm bu ilaçların etkinliği." Bir diğer konu da, hangi araştırma raporlarının yayımlandığı. Ve bunların içeriğinde, bilimsel havuza girememiş ilaç çalışmalarıyla ilgili somut herhangi bir kanıt yok. Bu oldukça ilgimi çekiyor.

Diyelim ki; bir ilaç hakkında 38 farklı rapor yazılmış, acak bilimsel yayınlarda bunlardan sadece 19 ya da 18'inin yayınlandığını görüyoruz. Piyasa sonuçlarını göstermeyen diğer raporlar ise hiçbir zaman yayınlanmıyor. bence bu tür konularda bir şeffaflık başladı çünkü insanlar kendileri araştırıp bilgi sahibi olabiliyor.

Şunu lütfen unutmayın: "Sadece duygusal durumumuza denk düşen düşünceleri kabul eder, inanır ve onlara boyun eğebiliriz." Keza, duygusal durumumuza denk düşmeyen düşünceleri kabul etmez, inanmaz ve onlara boyun eğmeyiz.

Diyelim ki; bir kişi doktora geldi ve doktor ona romatizmal eklem iltihabı, MS, kanser ya da şeker hastalığı teşhisi koydu. O kişi teşhisi duyar duymaz, hissedeceği duygular doğal olarak ya korku, ya üzüntü ya da acı olacaktır. Bu teşhisten dolayı, korku hissettiği anda ya da derin bir üzüntü hissettiği anda isterse olumlu düşünebilir ve kendi kendine; "ben bu durumun üstesinden geleceğim" diyebilir. Ancak o esnada korku

hissediyorsa, bu düşünce asla beyin sapından geçerek bedenine sirayet etmez. Çünkü bedenin o anki duygusal durumuyla hizalanmaz. Bu durumda, o kişinin duygusal durumunu değiştirin ve onun şükretmesini sağlayın.

Neden şükretmek? Normalde bir şey aldığımızda teşekkür ederiz. Ama minnettar bir ruh haliyle teşekkür ederseniz, bedeniniz bir şey aldığına inanır çünkü şükretmenin duygusal imzası, bunun çoktan olduğunu işaret etmektedir. Yani kişi o minnettarlığı hissetmeye başlayınca iyileşme de başlamış oluyor. Kişi, o duygusal durumu besleyebildiği için şükrediyor.

İnsan duygusal durumuna uygun düşünceleri kabul etme, inanma ve boyun eğme eğilimindedir. Ve bu da otonom sinir sistemini farklı bir geleceğe programlar.

Evet, otuz yıldır entegre bir sağlık kliniği yönetiyorum ve kliniğimde pek çok kronik hastalığı tedavi ettik. Dün oradaydım ve çok hastamız vardı. İnsanlar bize geliyor çünkü biz onlar için yeni bir yaşam biçimi oluşturuyoruz.

Dünyadaki insanların %5'ten azı genetik hastalıklarla doğuyor. %95'e bakarsak hastalıkları, yaşam biçimi, davranış ve tercihlerden kaynaklanır. Yani medikal model akut hastalıklar için gayet iyi çalışıyor. Kolunuzu

kırarsanız ya da apandistiniz varsa acil tıbbi yardım aramak iyi bir fikirdir. Ama yaşam biçimini değiştirmeyi gerektiren kronik hastalıklarda, çoğu zaman sadece ilaç almak kişiye yeterli gelmeyebilir. Çünkü o kişide eskiden kalma bazı duygusal yaralar olabilir. Belki de hayatında çok kötü şeyler olmuştur, kim bilir belki belli kimyasallara maruz kalmış olabilir ya da yapmış olduğu tercihler bugün bile hala bedenini güçten düşürüyordur.

Evet, biz yaşam biçiminde önemli değişiklikler yapmak isteyen insanlara şöyle bir formül öneriyoruz: Üç tür stres vardır; fiziksel, kimyasal ve duygusal. Yani üç tür dengeye sahipsiniz; fiziksel, kimyasal ve duygusal.

Peki, fiziksel dengemizi oluşturmak için neler yapıyoruz? Bunun için yoga yapabiliriz ya da aerobik, egzersizler, akupunktur, kayropraktik masaj... Yani bedenimizin dengeleşimine yardım eden her türlü fiziksel aktiviteyi sayabiliriz.

Kimyasallar nerede devreye girer? Diyelim ki; stres hormonları yüzünden bağışıklık sisteminiz kötü durumda. Tıpkı orgazm ve stres tepkisi gibi. Sindirim de fazla miktarda enerji harcar. O zaman siz de sindirilmesi daha kolay yiyecekler tüketip, enerjinizi koruyabilirsiniz. Bedeniniz daha kolay gelişir. Yani beyninizin ve bedeninizin dengesini bozacak yiyeceklerden kaçınıp, enerjinizi boşa

harcamamış olursunuz. Böylece kimyasal dengeniz sağlanır. Enzimleri kullanırsınız ya da yiyecek tüketimini azaltır veya belli yiyecekleri hayatınızdan çıkarırsınız. Destekleyici ilaçlar ya da nutrasotik türü doğal ürünleri kullanıp, bedeninizin kimyasal dengesini sağlarsınız.

Duygusal denge konusuna gelirsek; meditasyon bu konuda kullandığımız en iyi modeldir. Ama bunun yanı sıra, tedavi ettiğimiz bazı hastalara, enerji psikolojisi için uyguladığımız pek çok farklı yöntemimiz de var.

Bu üç denge unsurundan ikisini halledebilirsek üçüncü de her zaman yoluna girer. Kişinin fiziksel ve kimyasal dengesini artırırsanız, duygusal dengesi de artar. Duygusal ve kimyasal dengeyi artırırsanız, fiziksel denge de artar. Fiziksel ve duygusal dengeyi artırırsanız, kimyasal denge de artar. Bu kaçınılmazdır. Yani bu üç unsurdan ikisini hallettiğinizde, zaman içinde üçüncü de düzelecektir.

Bu, insanların bir aşamadan diğerine geçmeleri ve sağlık düzeylerini belli bir seviyede sürdürmeleri için başvurduğumuz en iyi yöntemlerden biridir.

Soru: Sonsuz olasılıklar kavramını çok severim. Peki sonsuz olasılıklar alanında, bir doktorun teşhisi sadece bir olasılık mı?

İnsanlara teşhis koyulduğunda teşhis ve hastalığın sonuçlarını tahmin normal ya da doğal temellere dayanmalı. Gelin, hayatlarını nasıl yaşamaları gerektiği konusundaki koşullandırmalara çok da hevesli olmayan insanların durumlarına bir bakalım.

Onlara teşhis konulduğu anda, aynı tedavilere tabii olacakları bellidir. İnsanların çoğu bu gibi durumlarda aynı şekilde davranır. Çünkü gücü kendilerinin dışında bir merciye vermişlerdir. Ama koyulan bir teşhis ve tahmin sonsuz olasılıklar alanında, sadece bir olasılığı temsil eder. Bu yüzden ahlaki açıdan bu, son derece hassas ve önemli bir husustur. Çünkü bence günümüzde doktorlar hastalarına karşı çok daha

müşfik ve anlayışlılar ve onlara ümit verip sağlıkları konusunda onları desteklemek istiyorlar.

Teşhis koyulan insanların şunu anlaması çok önemli: Başka seçenekleri dikkate almazlarsa hastalığın sonuçlarına öyle ya da böyle katlanmak zorunda kalacaklar. Şayet yapılabilecek daha farklı şeyler olduğunu bilirlerse durumları değişebilir. Ve önlerine yeni ve farklı seçenekler çıkabilir. Ve böylece, onları esir alan belli duyguların ötesine geçebilir ve sınırlı düşünmeyi bırakabilirler. Şayet buna muktedir olduklarını anlayabilirlerse olasılıkların kapıları onlara açılır. Ve bunu da kişisel değişimle sağlayabilirler.

İşte o zaman, kişinin hayatında fevkalade şeyler olmaya, inanması güç şeyler görülmeye başlar. Yaşamı uzar, acıları son bulur ve hayatının kalitesi yükselmeye başlar. Bedeninde biyolojik, nörolojik, kimyasal, hormonal değişimler giderek kendini hissettirir.

Bakın kuantum dünyasının tayfında, insanların bazı şeyleri anlaması için eğitim çok önemlidir hatta hayatidir diyebilirim. Şu anda bile, bizi orada bekleyen sonsuz olasılıklar var. Şayet yeteneğiniz varsa, var olma çalışması yapabilirseniz, gelecekte ne olacak, geçmişte neler oldu diye düşünmeyi bırakırsanız ve bu

çalışmayı her gün aksatmadan yaparsanız bu iç yolculuğunuzun mükafatını görürsünüz. Bunu sürdürürseniz ve tahmin edilebilir bir gelecekten ve aşina bir geçmişten çıkıp, şu anı yaşayabilirseniz, önceden aklınıza gelmeyen olasılıklarla karşılaşırsınız. Bu, harikulade değişimin en güzel tarafı da olasılıklara açıldığınız anda, hayatınızdaki bildiğiniz ve aşina olduğunuz şeylere artık odaklanmamanız.

işte o zaman eşzamanlılığı deneyimlemeye başlıyorsunuz. Çevrenizdeki değerli şeylerin farkına varıyorsunuz. Tesadüfleri gözlemliyorsunuz. Çünkü artık enerjinizi tahmin edilebilir gelecek ya da bildiğiniz geçmiş için harcamıyorsunuz. Bence bunu öğretebilirsiniz. İnsanlar kendilerine odaklanmaya başlar ve bu konuda çalışırsa, hayatlarında hayal bile edemedikleri şeylerin olmasını beklemeliler. Hatta bilinmeyen olayların olmaya başlamasını beklemeliler. Ve buna hiç düşünmedikleri olasılıklar da dahil. Çünkü düşünselerdi yaparlardı. O zaman da bilinir olurdu.

Olasılıklar dünyasında, elimizden geldiğince bilinmeyene ulaşmaya çalışmalıyız. Evet, bu ilginç bir süreç ve bu doğaüstü süreci merak ediyorum. İnsanın potansiyeline inanıyorum ve doğru yönlendirme yapılırsa, herkesin bunu yapabileceğini söyleyecek kadar iyileşme sürecine şahsen tanıklık ettim.

Soru: Son mesajınız ne olacak?

Şöyle bir varsayımda bulunacağım: İçimizdeki bu ilahi zekanın dışavurumu, tam anlamıyla yaşamın ifadesidir. Bu da beden sağlığına eşittir. Bence meşgul hayatlarımıza biraz mola verip, kendimize yatırım yapsak ve benliğimizi yeniden inşa etsek, düşünmek istemediğimiz düşüncelerden, değiştirmek istediğimiz davranışlardan kurtulabiliriz.

Bazı duyguları değiştirebiliriz. Ve her gün içimizdeki ilahi gücün gürül gürül akmasına engel olan blokları, maskeleri ve cepheleri kaldırmak için çaba harcayabiliriz. Bu tür bir çalışmaya başladığımızda, o ilahi zeka harekete geçecek ve olmamız gerektiği gibi olacağız.

Daha inatçı olacağız çünkü inanılmaz bir iradesi var. Daha duyarlı olacağız çünkü sonsuz aklı var. Daha bilinçli olacağız çünkü o bir bilinç. Daha sevecen olacağız çünkü o sevgi dolu, müşfik bir zeka. Daha verici olacağız çünkü o hayat verici ve onun doğası bizim doğamız olmaya başlayacak, zihni bizim zihnimiz olacak ve bunun yan etkisi olarak da bu bencil ruh halinden çıkıp o özverili ruh halini alacağız.

Bu değişim sahiden inanılmaz bir şey. Kendini özgür kıldığında yani geçmişte seni hareket

ettirmeyen o duygulardan kurtulduğunda, parçacıktan dalgaya, maddeden enerjiye dönüştüğünde, enerji salıyorsun ve kalbin açılmaya başlıyor. Kendini tek ya da büyük bir şeye bağlanmış hissediyorsun.

Böyle hissettiğinde ise yapmak istediğin şey, bunu diğer insanlara yaymak oluyor. Harika hissediyorum diyorsun. Herkesin böyle hissetmesini istiyorsun ve doğal olarak bunu insanlara yaymak istiyorsun. Çünkü o an kendini o kadar tamamlanmış hissediyorsun ki başka bir şey isteyemezsin. Bu durumda neden bir şey isteyesin ki?

Bana göre bu var olmanın doğasından gelen bir şey ve o ruh halinde hiçbir hastalık var olamaz. Bana sorarsanız bu ulaşılabilir bir şey ve insanlar o mükemmel ruh haline ulaşabilir ve bunu sürekli hale getirebilirler.

Bence asıl soru şu: Doğaüstü boyuta nasıl ulaşabiliriz? Bunun için bazı doğal olmayan şeyler yapmalıyız. Başlarda elbette, değişim bizlere rahatsızlık verecektir. Yabancı duygular hissettirecek, bazı belirsizlikler olacak. Bilinmeyene girdiğinizde, neye benzediğini tahmin edemezsiniz.

Çoğu insan hemen aşina duygularına, aşina davranışlarına dönüp, doğrusu bu diyecek...

Hayır dostum! Sen sadece onlara alışıksın. O bilinmezlikte rahat hissettiğinde geleceğini tahmin etmenin en iyi yolu onu oluşturmaktır. Bilinmeyen bir yerlerde bir şey oluşturabilmenin, hayatlarımız üzerinde doğaüstü etkileri olacaktır. O zaman verici olmak haliyle verici olmayan insanlara doğaüstü gelecektir. Herkes kızgın ve ön yargılıyken müşfik davranmak doğaüstüdür. Herkes korku içindeyken insanlara sevgi göstermek, güçlü ve cesaretli davranmak doğaüstü görünecektir.

Bence, doğal hissettirmeyen şeyleri yapmaya devam edersek, önünde sonunda bunlar doğaüstü olacaktır. Şu an insanların cevaplar aradığı bir tarih dilimindeyiz. Ve gizli de olsa kendilerine inanıyorlar. Bence bu kendimize ve sonsuz olasılıklara inanma olgusu çok önemli ve hayatı heyecanlı kılıyor. Bu yüzden sahip olduğumuz irademiz, içimizdeki ilahi zekayla eşleştiğinde, zihnimiz onun zihni ile eşleştiğinde ve yaşam sevgimiz onun yaşam sevgisiyle eşleştiğinde, bence aradığımız cevapları bulacağız.

Stres, vücudunuzun homeostazının bozulmasıdır. Stres tepkisi olur, ancak vücudunuz doğal olarak kendini tekrar düzene sokar.

Üç temel stres faktörü var:

Fiziksel stres; kazalar, yaralanmalar, düşmeler, travmalar gibi.

Ayrıca kimyasal stres var; bakteri, virüs, gıdalardaki hormonlar ve ağır metaller ve akşamdan kalma durumlarından kaynaklanır.

Bir de aile trajedileri, kayıplar, iş ve para durumları kaynaklı duygusal stres vardır.

Bunların hepsi de beyin ve beden dengesini bozar.

Doğadaki her organizma kısa süreli stresi tolere

eder. Çakal sürüsü bir geyiği kovalar, geyik çakalların elinden kurtulmayı başarırsa 15 dakika sonra otlağına geri dönüp beslenmeye devam eder. Stres tepkisi bitmiştir.

Fakat insanlar bu konuda benzersizdir. Çünkü sadece düşünce yoluyla stres tepkisi verebiliriz. Geçmişte olan bir şeyi düşünebilir, geleceği düşünerek evhamlanabiliriz. Ve sadece düşünerek aynı kimyasalları üretebiliriz.

Stres tepkisini açtığınız zaman kolayca kapatamazsınız. Böylece hastalıklara davetiye çıkarırsınız. Çünkü doğada hiçbir organizma uzun süre acil durum modunda yaşayamaz. Yani sorunuzun cevabı stres tepkisi düğmesini açabiliyorsanız hem de sadece düşünceyle stres hormonlarının, genleri düzensizleştirip hastalık yarattığı bilimsel bir gerçek olduğuna göre, demek ki düşünce gücüyle kendinizi hasta edebilirsiniz.

O zaman sorulacak soru şu: Düşünceleriniz sizi hasta ediyorsa, aynı şekilde iyileştirmesi de mümkün olabilir mi?

Kuantum modeli gerçeklik, sonsuzlukta tüm olasılıklar vardır der. Bu da araştırmam için kuantum fiziğinin kapılarını açtı. Bütün bunlar neydi? Kuantum fiziği, subjektif zihin objektif dünyanın üzerinde etki yaratır diyor. Yani zihinle madde o kadar kaynaşmıştır ki ikisini ayırmak imkansızdır.
Ama sonra, kuantum fizikçisi olan meslektaşlarımla konuştuğumda bana; "Evet, zihin ile madde ayrılamayacak şekilde kaynaşmıştır, ancak bu, ancak atomaltı düzeyde olur" dediler. Elektron ve fotonların atomaltı düzeyi...

Büyük ölçekli nesnelerde değil yani. Bu gözlemci etkisidir. Yani gözlemci etkisi bilim adamlarının gidip elektronu ölçmesidir ve bu olasılık alanında atom çekirdeğinin bir yerinde olup bir parçacığın içine çökebilir. Buna da dalga fonksiyonunun çökmesi ya da kuantum olayı denir.

Einstein ile Planck, elektronlar ile fotonların minik dünyalarına baktıklarında onların büyük dünyadaki elmanın ağaçtan düşmesi ya da gezegenlerin güneş etrafında dönmesi gibi hareket etmediğini gördüler. Orası farklı, öngörülemez bir dünyaydı.

Newton fiziği öngörülebilirdi. Kuantum fiziği öngörülemezdi. Elektronun bir dalgadan parçacığa, enerjiden maddeye çökeceğini biliyorlardı ama nerede olacağını tahmin edemiyorlardı. Benim ilgim burada başladı. Çünkü meslektaşlarım: "Bu sadece küçük ölçekler için, gözlemcinin atomaltı dünyaya etkisi olabilir ama bizim hayatımızdaki büyük olaylarda olmaz" diyordu. Ben de onlara hep: "Belki biz zayıf birer gözlemciyizdir" derdim, "Belki gözlem becerimizi geliştirebiliriz."

Sonra, kuantum fiziğini araştırmaya başladığımda, gerçekliğin doğasında etkimizi nasıl güçlendirebileceğimizi anlamaya çalıştım. Biz stres hormonları ile yaşarken bedenden ibaret olduğumuzu düşünürüz çünkü stres hormonları ve adrenalin vücudumuza odaklanmamıza, dikkatimizi dış dünyaya, insanlara, nesnelere, şeylere ve mekanlara vermemize neden olur. Ve zaman takıntısı yaşarız. Dikkatimizi bedenimize, çevreye, zamana, bulunduğumuz yere verirsek enerjimizi

de bunlara, bu 3 boyutlu gerçekliğe yöneltmiş oluruz.

Bütün dikkat ve enerji 3 boyutlu gerçekliğe yönelmişse, oyunu Newton fiziğine göre oynamak gerekiyor ve buna göre yaratmak istediğimiz her şey vakit alacaktır ya da daha doğrusu biz maddenin illüzyonu içindeyiz ve bizler maddeyi değiştirmeye çalışan maddeyiz. Böyle olduğumuzda da sonuçları kontrol etmeye, zorlamaya, tahmin etmeye çalışırız.

Peki, biz o zaman nasıl bir bilinç olarak bilincimizi dış çevre denen bu 3 boyutlu gerçeklikten çekerek alıp; hiç kimse, hiçbiri, hiçbir şey, hiçbir yerde ve hiçbir zamanda olacağız ve kendimizi rahat hissedeceğiz? Ve kuantum alanı denen bu alemde bir bilinç olarak var olabilecek miyiz? Ayrıca biz alanda bir bilinçsek ve Einstein da "bu alan parçacığın tek yetkili kurumudur" diyorsa; parçacık parçacığı yönetir demiyor, parçacığı alan yönetir diyor. Şayet o alanda yaşadığımız yere bir bilinç olarak, bir farkındalık olarak gidebilirsek, madde olan her şeyden ayrılarak bugün dikkatimizi ve enerjimizi her şeyini bildiğimiz bu 3 boyutlu gerçeklikten çekip bunları olduğu gibi bilinmeyene yönlendiririz. Yani enerji ve dikkatimizi bilinmeyene veriyorsanız, bu da olasılıklar aleminde olduğunuz anlamına gelir. Ve bilinmeyene ne kadar uzun bağlanırsanız, hayatınızda o kadar çok olasılık yaratırsınız.

Bir parça kuantum fiziğini biraz sinir bilimle biraz nöro endokronoloji ile psiko nöro immunoloji ile zihin beden bağlantısı ile ve epigenetik ile birleştirirseniz, bu bilimlerin her biri olasılıktan bahseden bilimlerdir. 1986'dan beri bildiğim bir şey var; o da bilmenin yeterli olmadığı bir çağda olduğumuz. Artık "nasıl"ını öğrenmeliyiz.

İnsanlar bilgi edinip öğrenmeye başladığı zaman, bilgi deneyimin öncüsü, habercisidir. Her yeni bir şey öğrendikleri zaman beyinlerinde yeni bağlantılar kurarlar. Öğrenmek yeni snaptik bağlantılar yapar. Ve zihinde bir düşünce çalışmaya başlar. Yani siz bir şeyler öğrenip yeni sinirsel yapılar kurmaya başladığınızda, yapacağınız en önemli şey bu bilgiyi tekrarlamak, üstünden geçmek, çalışmak ve hakkında konuşmaktır.

Şayet siz, anlayışlarını geliştirmek, daha iyi bir

yaşam yaratmak ya da "düşünceler kaderi etkiler mi etkilemez mi?" konularıyla ilgilenen bir grup insan ele alırsanız... O zaman idrak bilgiye dönüşür. İdrakle bilgi ise farkındalık yaratır. Farkındalık ise bilinçtir ve enerjisiz bilinç sahibi olamazsınız.

Nitekim bir bilgiyi öğrenirken, insanların enerjisi değişir. Ve bu bilgiyi gözden geçirir, hakkında konuşup paylaşırlarsa bir anlayış modeli inşa ederek beyinlerindeki bu devreleri ateşleyip bağlarlar ve bu bilgiyi hatırlarlar. Başka bir deyişle, bu konuda konuşup bir model inşa ederek bir deneyime hazırlık olarak beyinlerinde nörolojik donanımı kurarlar.

Bu bilgiyi öğrenince, kişiselleştirip uygularlarsa, gösterirlerse, bir takım yollarla ifade edip farklı davranırlarsa, niyetleri ve tutumları düşünceleri ile örtüşürse, zihinlerini ve bedenlerini birlikte çalıştırmak yeni bir deneyim yaratır. Deneyimin de iyi tarafı, deneyimler beyni daha da zenginleştirir. Siz bir deneyim ortasındayken sinir grupları ya da sinir ormanları, felsefi devreleri yani entelektüel bilgileri güçlendiren ağlar da organize olur.

Ve bu sinirler ağlarda organize olmaya başladığı an, beyin bir kimyasal üretir. Bu kimyasalın adı da "duygu" ya da "his"tir. Ve siz yeni bir deneyimin duygusunu hissettiğiniz an, bu bolluk

olur, özgürlük olur, ilham olur ya da şefkat, yaşama aşkı ve her neyse... İşte o an zihninizin anladığı şeyi bedeninize kimyasal anlamda öğretmiş olursunuz. Yani bilgi zihin içinse deneyim de beden içindir ve bu deneyim bedeninizde o düşüncenin gerçekliğini somutlaştırmanıza neden olur. Bunun da anlamı: "genetik kaderinizi değiştirip, biyolojik programınızı yeniden yazmaya başlarsınız."

Burada püf noktası, sadece bir kere ile kalmamak, deneyimi sürekli tekrarlayarak bunu bir beceri haline getirmek. Siz bu işlemi, tekrar tekrar uygulayıp pratik ederseniz, zaman içinde zihninizle bedeninizi birlikte çalışmaya şartlandırabilirsiniz.

Bir şeyi defalarca yaparsanız, bedeniniz de zihnimiz gibi bu işi öğrenir. Bu artık sizin doğal yeteneğiniz olur ve bu düşüncenin ustası olursunuz. İş kolaylaşır, otomatiğe döner, emek sarf etmezsiniz. Bu size daha doğal gelir. Daha doğrusu, yaparsınız ama nasıl yaptığınızı ve yeni bir varoluş durumuna geçtiğinizi bilmezsiniz.

Dolayısı ile benim ilgi alanım ve tutkum, insanlara düşünmekten yapmaya ve oradan da "usta" olmaya nasıl gideceklerini öğretmek üzerine. Bilgiden deneyime ve bilgeliğe, zihinden bedene ve ruha, düşünmekten yapmaya ve olmaya ve... beyninizle öğrenip,

ellerinizle yapmaya ve kalbinizle bilmeye... Ben bunu yapacak nörolojik ve biyolojik sisteme sahip olduğumuzu düşünüyorum. Ayrıca dünyanın her yerinde bu sıra dışı şeyi yapan insanlar olduğu malum.

Bu da çok heyecan verici çünkü kendi hastalıklarını iyileştiriyorlar. Bilimin ve tıbbın çare bulamadığı genetik bozuklukları olanlar bile... Yeni işler yaratıyorlar, yeni fırsatlar, yeni ilişkiler, kendilerine yeni kariyerler yaratıyorlar. Kendilerini sonsuza dek değiştiren mistik deneyimler yaşıyorlar.

Ve işin güzel kısmı da bunun bir formülü olması ve kimsenin bundan hariç tutulmaması. Her şeyde olduğu gibi bu da pratik istiyor ama siz bu beceriyi geliştirdikçe daha kolaylaşıyor.

Soru: Dediğinize göre, bazen canı yapmak istemese bile yine de her gün meditasyon yapmış. İnsan acısıyla nasıl savaşır?

Evet, bu çok güzel bir soru. Çünkü bu konu üzerinde çok felsefe yapabiliriz, ama şayet hastaysanız... Hasta olmanın en zor yanını söyleyeyim: Hissettiğiniz acıdan güçlü olduğunuzu hissedebilmektir. Hissettiklerinizden daha güçlü hissetmezseniz bedeniniz bütün hayatınıza hükmeder. Bakın, bunda bir sorun yok aslında.

Ama mesela diyelim ki; bir insan var, enerjisini, duygularını ve hayat tarzını son 10 yıldır yanlış yöneten bir insan... 10 yıldır böyle yaşıyor. Er ya da geç onda bir sorun çıkacaktır, çünkü ısrarla dengesini bozuyor ve kendini hasta edecek programı, genetik kapıyı zorluyor. Ve bu zorlu durumu yaratmak, onun 10 senesini alıyor.

Burada gerçekçi olmak ve genetik kapıyı çalmanın, geni yeni bir şekilde yeniden programlamaya başlamanın biraz zaman alacağını kabul etmek zorundayız. Bu, iki gün meditasyon yapın, sonra iyileşmeyi bekleyin gibi basit bir şey değil. Bu bir süreç ve bir beceridir. Bunun için tekrarlamak gerekir, anlamak gerekir, tekrar öğrenmek gerekir ve beyninizi bilgiyle doldurmak gerekir. Ve bir takım etkilerini görmek için de bu konuda istikrarlı olmak gerekir.

Aslında tıpkı balık tutmak gibi. Balığı yakaladığınız an, vücudunuzdaki değişimi, bir şeylerin değiştiğini hissettiğiniz andır. Tek ihtiyacınız da budur. Çünkü bu duyguyu bir kez hissetiniz mi, içinizde yaptığınız şeyin dışınızda yarattığı etkiyi görüyorsunuz ve tekrar yapmaya başlıyorsunuz. Daha tutkuyla, daha samimiyetle ve mutlak bir inançla.

Bu arada bütün bunların güzel tarafı da beyin dalgalarınızı değiştirebilmeniz ve analitik zihninizin üstüne çıkmanız diyebiliriz. Çünkü her gün durmadan meditasyon yapıyorsunuz. Diyelim ki o eşsiz, zarafet anına geldiniz. Cömertliklerle dolu, şu ana. Evet, şimdi tüm randevularınızı, ilişkilerinizi, dün bütün gün yaptığınız her şeyi unuttuğunuz bir andasınız. Andasınız, şu anda... yani artık bir yüzünüz yok,

bir vücudunuz yok, bir kimliğiniz yok, hiçbir şeyiniz yok... Şu an saf bilinçsiniz. İşte bu an, bilincinizin daha büyük bir bilinçle birleştiği andır. Ve yine bu an, bilinçli zihninizin bilinçaltınızla birleştiği andır ki bilinçaltınız gerçek değişikliğin yaşandığı işletim sistemidir.

Her gün meditasyonda, bedenin ötesine geçme pratiği yaparsanız, bu arada hastaysanız, meditasyona oturduğunuz zaman, bir beden olduğunuz gerçeğinin ve farkındalığının ötesine geçersiniz. Ve bunu yapabilirseniz, bedeniniz zihin olmaktan çıkar. Böylece onun üstünde çalışıp yeni bir zihne şartlandırabilirsiniz. Meditasyonda bedeninizin ötesine geçmeyi başaramazsanız, bedeniniz, bedeninizi değiştirmeye; madde, maddeyi değiştirmeye çalışır ve bu da çok küçük bir etki yaratır. Evet, mutlaka bir etki yaratır ama sonuca ulaşmanız zaman alır.

Pratiğe devam ederseniz yeteneğiniz gelişir ve beyin dalgalarınızı değiştirerek bedeninizin ötesine, kimliğinizin ötesine geçersiniz. Zaman ve mekanın ötesine geçersiniz. Bunu cidden iyi yaparsanız, iyileşme vaktiniz geldiğinde ve bedeninizin ötesine geçtiğinizde, ne kadar hasta olursanız olun, bedeninizin ötesine her geçişinizde bilinciniz bol miktarda bir enerjiyle bedeninize talimat verir ama bedeninizde daha güçlü olan epifenomonolojik bir yerden verir.

Yani, bunu tekrar söylüyorum: süreci arındırmak için gereken şey; talim, terbiye. Ve insanlar bu noktaya ulaşıp, benliklerinin ötesine çıktığında o sihirli şey tekrar tekrar oluyor.

Kabul, ilk başlarda bu iş biraz zor oluyor, çünkü bir bedenin içindesiniz. Ve meditasyona başladığınızda "daha iyi miyim?" diye durup bakıyorsunuz. Ama "daha iyi miyim?" diye baktığınız an, tekrar eski benliğinize dönüyorsunuz. Yeni benlik "iyi misiniz" diye bakmaz, o zaten bu yeni durumda bulunuyor. Yani bu bir süreçtir. Bu bir gelişim sürecidir. Bir hareket, bir farkındalık sürecidir ve bu da biraz zaman alır.

Ama sonucunu o kadar sık gördüm ki, bunun bir yasa olarak da söyleyebilirim artık.

İleri seviye çalışmalar yaptığımız dönem "Plasebo Sensin" adındaki diğer kitabımı yazdım ve bu iş benim ciddi anlamda farklı yönlerde düşünmeme neden oldu. Birine bir şekerden hap, tuzlu su enjeksiyonu verirseniz ya da sahte ameliyat, numaradan tedavi yaparsanız, bu insanların mühim bir yüzdesi gerçekten ilaç aldıklarını, tedavi gördüklerini düşünüp inanabilir ve buna "teslim" olur. Sonra da otonom sinir sistemlerini ilaç sanıp içtikleri şeyin aynını üretecek kimyasal eczanelerini yapmak için programlamaya başlarlar.

Onları iyileştiren şey içlerinde miydi? Bedenin doğal şifalanma yeteneği miydi? O halde placebonun ardındaki bilimi anlarsanız bunu insanlara öğretebilir misiniz? Bir insan şekerden hap içse ve doktor bunun parkinson hastalığı ya da ağrı için yeni bir ilaç olduğunu söylese, o insan bu hapın kendisini iyileştireceğine inanıp buna

şartlanırsa, içtiği hap o an bir olasılıklar sembolü gibi işlev görür. "İyileşebilirim" diye düşünmeye başladıkları an kuantum alanında yeni bir olasılık seçerler.

Ve sonra da o düşünceyi; minnettarlık, ilham, heveslenme ya da iyimserlik gibi yüksek bir duygu ile birleştirirler. Net bir niyeti yüksek bir duygu ile birleştirdiğinizde sadece var oluş durumunuzu değil aynı zamanda biyolojinizi de değiştirirsiniz. Ve otonom sinir sisteminizi farklı bir şekilde programlarsınız. Sadece biyolojinizi, sinir devrelerinizi ve geninizi değil, enerjinizi de değiştirirsiniz.

Ve kalbiniz duygusal ya da enerjik durumu yönetebilecek o alanı, niyeti, düşünceyi üretmeye başlıyor. İnsanlar da onunla birlikte frekanslarını değiştiriyor.

Ve ben de insanlara harici bir madde vermeden bunu yapmayı öğretebilir miyiz diye düşündüm. Bunun yanıtı: Evet. Çünkü şekerden hapa ihtiyacınız yok. İnsanların bunun nasıl düzgün işlediğini anlarsa, tek ihtiyaçları net bir niyette bulunmak. Yüksek duygular yaratıp var oluş durumlarını değiştirmek.

Ve artık dünyanın her yerinde, bütün kültürlerde hızla iyileşen çok sayıda hasta görüyoruz. Ve bu da beni bugün bulunduğumuz noktaya

yönlendiriyor. Topladığımız bütün veriler sadece kişiliğimizi, kişisel gerçekliğimizi, bedenlerimizi, hayatlarımızı değiştirmeye değil bütün bunları yanı sıra aynı zamanda uyanık ya da uykuda olmadığımız, rüya görmediğimiz ama başka bir yerde olduğumuz, doğaüstü deneyimler yaşadığımız o mistik anlara başlama yeteneğimize erişebileceğimizi kanıtlıyor. Bu doğaüstü anda eski benliğinizin ötesine geçiyorsunuz.

Bu nedir? Ve bunlar nasıl çalışıyor? Ve biz de öğrencilerimize kelimenin tam anlamıyla mistik deneyim yaratan beyin ve bedendeki örtülü sistemleri etkin hale getirmeyi ve o örtülü sistemlerin ne olduğunu, nasıl çalıştıklarını, kuantum fiziğinin biyolojimizle nasıl kaynaştığını öğretmeye başladık.

Yani beynin "epifiz bezi" adı verilen özel bölgesinde ve beynin arkasındaki telsiz alıcısı olan minik antenin nasıl etkin hale getirileceğine dair çalışmalara başladık. Bu alıcı serotonin ve melatonin gibi belli sinir taşıyıcılarını toplamaya ve mistik şeyler oluşturmak için onların gelişmiş versiyonlarını salgılamaya başlar. Bu da kişinin duyularını kullanmadan duyusal bir deneyim yaşamasında, zihninde canlandırdığı görüntünün ve deneyimin geçmişte dışarıda yaşanmış her deneyimden daha gerçek olduğunu fark etmesine yol açar.

Peki, bunun etkisi nedir? Şayet bir kişi, ihanete veya şoka maruz kalmışsa ve bu deneyim beyninde nörolojik olarak yer etmiş, bedenini duygusal olarak şartlandırmışsa, yanlış gene sinyal göndermeye başlayan işte bu deneyimdir. Oysa insanların neşeli, mutlu, heyecanlı anları da vardır. Ve bunlar ihanetten daha güçlüdür. İçlerindeki değişimi hissederler, resimler çok gerçektir. Ve bu iç deneyim tam anlamıyla geçmişi temizlemeye başlar.

Peki bunun yan etkisi nedir? İnsanların bedenlerinde gerçek gibi görünen bazı içsel olayların sonucu olarak anlık iyileşmeler gördük. Bir kez değil, iki kez değil, 10 kez değil, 50 kez değil... Biz bunu yüzlerce kez gördük. Ve biz de bu mistik deneyim sırasında beyin taramalarını incelemeye başladık. Ve beynin enerji tarafından değiştirilerek aşırı bilinçli ve aşırı uyarılmış bir duruma girdiğini gördük. Normal diyemeyeceğimiz, normalin çok ötesine geçmiş bir tutarlılık seviyesi görürüz. Bir anda otonom sinir sitemi aktif hale gelir ve epifiz bezi de harekete geçer. Epifiz bezinin de aktif olduğunu görebilirsiniz.

Derken bir anda, arka arkaya, defalarca gördüğümüz bu modeli ön görebileceğimizi ve yeniden oluşturabileceğimizi fark ettim.

İnsanlar sağlıklı olmayı, zengin olmayı, kariyer sahibi olmayı, yeni bir ilişki istediklerini düşünüyorlar. Yanılgı da burada. Asıl istedik leri: "bir şey" olmak. Mesele bu değil, mesele kim olacağınız. Ve olmak bir bütünlük düzeyidir. Nörolojik, biyolojik, kimyasal, hormonal, genetik olarak ne kadar bütün olursanız kalp ve zihin içinde de o kadar bütünsünüzdür. Her şeye sahip olduğunuzu hissedersiniz. Artık eksiklik ya da ayrılık hissetmezsiniz ve bu da aslında yaratım için mükemmel bir yer haline geliyor.

Bu çalışmayı öğretirken, insanların hiçbir beden olmama, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmama fikrine sarılmakta zorlandıklarını görüyorum. Elbette başlangıçta yeni bir şey öğrenmek zor olur, ancak bunu nasıl yapacağını zaten bildiğini ve bunu zaten binlerce kez yaptığını düşün. Sence ben ne hakkında konuşuyorum: Uykuya dalmak :).

Beden olmama, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zaman olmama sürecine başladığında, aslında yaptığın şey, her gece uyuduğunda yaptığın şeyin aynısıdır. Rahat bir pozisyona girersin, gözlerini kapatırsın, karanlığı görürsün ve düşünmeyi bırakırsın - hepsi bu. Beyin dalgası frekanslarının ölçeğini derin uykuya kaydırırken, betadan alfa'ya, teta'dan deltaya geçersin. Ve çok stresli değilsen, bu geçiş oldukça hızlı gerçekleşir.

Meditasyon durumunda tek fark, süreci yavaşlatmandır, böylece bedenin dinlenmeye ve uykuya dalmaya başlar, ancak zihnin uyanık kalır; Yaptığın şeyi doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü, başarı ya da başarısızlık haline getirme kutupluluğundan kaçınırsın... kaçınmalısın :)...

Bunu yapmak için, vücudunun dinlenmeye başlayabilmesi için önce kendini mevcut ve güvende hissetmen gerekir. Ancak uyanıklık, endişe, sabırsızlık, hayal kırıklığı ve beklenti gibi hayatta kalma durumlarından çıkabildiğinde şimdiki anda olabilirsin. Bilinmeyene girdiğin nokta budur çünkü anılar ve duygularla dolu tanıdık geçmiş ortadan kalkmıştır. Buna karşılık, dikkatini öngörülebilir gelecek üzerinde tutmak da azalır - bu, gözlerini açtığında ne olacağına veya bir sonraki anda ne olacağına dair beklentindir. Tek yapman gereken açık kalmak, mevcut olmak ve her ne olursa olsun rahatlayarak teslim olmaktır. Bu, bildiğin her şeyi terk ettiğin ve bir sonucu kontrol etmeye veya zorlamaya çalışmayı bıraktığın zarif andır.

Sonuç olarak, kişiliğin kişisel gerçekliğini meydana getiriyorsa ve kişiliğin nasıl düşündüğün, davrandığın ve hissettiğinden oluşuyorsa, yeni bir kişisel gerçeklik için mevcut kişiliğinin ötesine geçmen gerekir. Yıllardır insanlara öğretmek için çalıştığım şey budur - dikkatlerini, maddi dünyalarında

ilişkilendirdikleri ve özdeşleştikleri tüm bilinenlerden uzaklaştırmak için öğretmeye çalıştığım şey budur. Bu, yeni bir kişisel gerçeklik oluşturacaksan, düşünme, hareket etme ve hissetme şeklini değiştirecek kadar uzun süre aynı şekilde düşünmeyi, davranmayı veya hissetmeyi bırakman gerektiği anlamına gelir.

Artık biliyoruz ki insanlar dikkatlerini bedenlerinden, hayatlarındaki insanlar, sahip oldukları şeyler ve nesneler, yaşadıkları, çalıştıkları, uyudukları ve daha birçok şeylerden ayırdıklarında, maddi dünyada bilinen her şeyden koptuklarını biliyoruz. Şimdi bilinmeyenin içindeler, bu da yeni bir şey için mükemmel bir yerdir. Çünkü bilinenden yeni bir şey oluşturamazsın.

Böylece, tüm dikkatini (ve dolayısıyla enerjini) bu üç boyutlu realiteden çıkardığında ve onu görünmez bir birleştirici enerji alanına koyduğunda - boşluğa veya fiziksel hiçbir şeye koyma, çünkü kuantum alanı frekans ve enerji bakımından zengindir. Oraya ulaşmanın tek yolu, maddi olmayan hiçbir şeyin farkında olmaktır. Bu yüzden insanlara bedenlerini iyileştireceklerse bedenlerinin ötesine geçmeleri gerektiğini öğretiyoruz. Yeni bir hayat istiyorlarsa, eski hayatlarının hatıralarının ötesine geçmeleri gerekir. Yeni bir gelecek istiyorlarsa, cömert şimdiki anın o tatlı noktasını

bulmak için öngörülebilir geleceğin veya tanıdık geçmişin ötesine geçmeleri gerekir.

Bunu açıklarken sadece bu kadar ileri gidebilirim çünkü dilin ötesinde var olan deneyimsel bir keşif bu. Her insana özgü olduğundan bahsetmiyorum bile. Bununla birlikte, böyle bir deneyim yaşama olasılığının var olduğunu kabul edersen - ve uygulamana ciddiyet, açıklık, saygı, esneklik, heyecan ve minnettarlık getirirsen - bilinen herhangi bir dilin ötesinde kendi deneyimlerine sahip olacaksın.

Ve unutma... bunu nasıl yapacağını zaten biliyorsun.

Bir deneyimin son ürünü bir duygudur ve duygular hareket halindeki enerjidir. Çünkü dikkatimizi verdiğimiz yer enerjimizi yerleştirdiğimiz yerdir, birine karşı sahip olduğumuz duygu ne kadar güçlüyse, ona o kadar çok dikkatimizi veririz, böylece ona enerjimizi vermiş oluruz.

Farklı duygular genellikle bir kişiyi nasıl deneyimlediğimize bağlı olarak yaşamlarımızda sahip olduğumuz farklı ilişki türleriyle ilişkilendirilir. Örnek olarak, muhtaçsan, ihtiyaç, bağımlılık veya yokluğa dayalı ilişkilerin olabilir. Farklı ilişkiler farklı duygulara dayandığından, eski sevgilinle kızgınlık ya da öfke, patronunla korku ya da değersizlik veya annen ile suçluluk ya da acıya dayalı bir ilişkin olabilir.

Aynı şekilde, sevgiye dayalı ilişkilerin varsa, o kişiye karşı ne kadar güçlü sevgi beslersen, ona o

kadar çok ilgi ve enerji verirsin. Aynı şey minnettarlık, neşe ve özgürlük için de geçerlidir. Hayatımızdaki biriyle enerjisel olarak bağ kurmamızı sağlayan şey duygulardır. Dolayısıyla, biriyle duygusal bir bağ kurduğumuzda ve aynı deneyimleri paylaştığımızda, aynı enerjiyi paylaşır, ilişkilendirir ve bağlanırız çünkü titreşimsel bir eşleşme oluşur.

Artık bir kişi enerjisini değiştirdiğinde - kalbini açmaya ve yüksek duygular hissetmeye başladığında - harici bir manyetik alan ürettiğini biliyoruz. Bu alan, bizi birleşik alana bağlayan merkez olan dördüncü çakradan yayılır. Kalp merkezi, karşıtların bağlandığı alandır; kutupluluk ve dualitenin buluştuğu merkezdir; ve madde ile ruh arasındaki bağlantıdır. Burası bütünlüğün başladığı ve ilahi gücümüzün bulunduğu yerdir.

Kalbimiz onu açtığımızda tutarlı bir alan yaydığı için, daha az kutuplaşmış, daha az analitik ve daha az kaygılı hissetmeye başlarız. Sonuç, yaşamı farklı bir prizmadan görmeye başlamamızdır. Yüksek duygulardan üretilen bu frekans bilgi taşır, örneğin bir kişi enerjisini değiştirdiğinde ve sağlık veya zenginlik düşüncesini ortaya koymaya başladığında, sağlık veya zenginlik düşüncesi bu frekansta taşınabilir. Sağlık düşüncesi, farklı frekanslar

oldukları için acı çekmenin sıklığı veya duygusu üzerine taşınamaz, bu nedenle farklı bir düşünce ve bilgi kümesi taşırlar. Sonuç olarak, duygusal durumunu yükseltmek, hayatındaki insanlarla ilişki kurma şeklini tam anlamıyla değiştirmeye başlayabilir. Peki bunun önemi nedir?

Acı, rekabet, hayal kırıklığı, öfke gibi daha düşük duygulara dayalı kişisel ilişkiler içindeysen (başka bir deyişle, bu farklı duygulara veya duygusal anlaşmalara olan bağımlılığını yeniden onaylamak için farklı insanları kullanıyorsan), enerjini değiştirdiğinde, artık o kişiyle titreşimsel bir uyum içinde olmayacaksın demektir.

Bu olduğunda iki olasılıktan biri ortaya çıkabilir. Birincisi, enerjini / duygusal bağını değiştirdiğin kişinin ortadan kalkacağıdır. Neden? Çünkü artık ona dikkat etmiyorsun çünkü artık o duyguyu hissetmiyorsun ve bu nedenle artık gücünü ona vermiyorsun. Daha önce o kişiyle ilişkilendirdiğin aynı duyguyu artık hissetmediğin için, artık onu düşünmüyorsun. Bu duyguların üstesinden geldiğinde ve enerjini yükselttiğinde, artık seninle ve o kişiyle titreşimsel bir eşleşme olmadığını söyleyebiliriz.

Eğer acı, suçluluk veya utanç hissediyorsan, çünkü bunların daha düşük titreşim enerjileri, bu duyguların zamanla aşağı doğru genleri düzenlediğini, kronik koşullar oluşturduğunu ve

nihayetinde hastalıklar olarak tezahür ettiğini biliyoruz. Öyleyse, bir kişi enerji durumunu değiştirmeye ve alana yeni bir enerji yaymaya başladığında, başka bir kişinin otonom sinir sistemini etkilemesi mümkün müdür? Cevap, evet. Nasıl bilebiliriz? Çünkü bir odaya 750 veya daha fazla kişiyi alarak ve onlardan bir harici manyetik alan oluşturmak için kalplerini açmalarını isteyerek bunu defalarca inceledik.

Öyleyse, enerjini yükselttikçe ortaya çıkabilecek ikinci olasılık, enerjinin başka bir kişi tarafından düşürülmesi yerine, eğer enerjin yeterince güçlüyse, başka bir kişiyi yüksek duygusal durumuna sürükleyebilmendir.

Bir odada 750 ila 1500 kişinin kalplerinden bir ortam manyetik sevgi alanı ortaya çıktığını ve olay ilerledikçe bireysel alanların kolektif bir sosyal tutarlılık meydana getirmek için senkronize olmaya ve birleşmeye başladığını hayal et. Frekansların tümü organize ve senkronize olduğunda, eğer grup sosyal kalp tutarlılığı içindeyse - ve sevgi ya da iyileşme düşüncesi ya da niyeti gönderiyorlarsa - artık yerel olmayan bir etki üretmeye başlar.

Bunu, etkinliklerimizde kalp atış hızı monitörü takan 50 kişiyi atölyelerimizin ön sırasına yerleştirerek ve diğer izleyicilerden bu insanlara aşk frekansı ile ilgili düşünceler göndermelerini

isteyerek çalıştık: Bırakın bedenleri iyileşsin; hayatları zenginleşsin; hayallerinin gerçekleşmesine izin verin... Bulduğumuz şey, sevginin sıklığıyla ilgili bu düşünceleri alan tüm insanların otonom sinir sistemlerinin etkilendiğiydi. Nasıl bilebiliriz? Çünkü tüm kalpleri aynı zamanda, aynı gün, aynı meditasyonda yüksek derecede tutarlılığa girdi. Peki bunun anlamı nedir?

Enerjini değiştirmeye başladığında, bunun bir kişinin bilinçli zihnini -yani beta beyin dalgası düşüncesini - atlayabileceğini ve kelimenin tam anlamıyla yerel olmayan bir şekilde onları etkileyebileceğini gösterir. Bunun nedeni, insanlar enerjilerini değiştirdikçe ve kalp tutarlılığına geçtikçe, otonom sinir sistemi yeni bir frekansa giriyor ve bedeni dengeye, düzene, homeostaza ve benliğe hareket ettirmeye başlayan yeni bir frekansa senkronize olan otonom sinir sistemi tekrar düzenleniyor. Öyleyse, eğer bir kişinin kalbi aynı anda tutarlı hale geliyorsa, o zaman bu kesinlikle başka birinin enerjisinden etkilendiği ve dolayısıyla farklı şekilde hissedecekleri anlamına gelir. Farklı bir şekilde "hissetmek" ile neyi kastediyorum? Bu bireyler sevgi, minnettarlık, özgürlük, neşe ve şefkat hissettiler.

Bahsettiğim vakada, 750'den fazla kişiden oluşan bir kolektifimiz vardı, ancak varoluş halini

gerçekten değiştirip frekansını yükselttiğinde, hayatındaki her ilişkide etkiler oluşturmaya başlamak mümkün müdür? Cevap şu ki, eğer enerjin yeterince yüksekse, o zaman enerjin kelimenin tam anlamıyla başka birini yüksek bir frekansa sürükleyebilir. Artık atölyelerimizde tutarlılık iyileştirmeleri yaptığımızda bunu düzenli olarak görüyoruz, bu da körlükten mükemmel görmeye, sağırlıktan işitmeye, tümörlerin kaybolmasına, 4. evre kanserin remisyona girmesine, Parkinson Hastalığı, MS ve Lupus hastalığının tersine dönmesine neden olan anlık, mucizevi değişikliklere neden oluyor.

Topluluğumuz, muhtaç olanları uzaktan iyileştirmek için kendi başına örgütlenmeye bile başladı, sonuçta - eğer yerel olmayan bir etki meydana getirebiliyorsan, o kişinin yanında olmana gerek yoktur. Neden? Çünkü gerçekten birleşik alandaysan - fiziksel olan her şeyi birbirine bağlayan ve evrenin diğer tüm yasalarını yöneten enerji ve bilgi alanı, ayrılığın olmadığı alan - her şeye ve herkese bağlısın demektir. Böylece, alana ne kadar bağlı olursan, yaşamında o kadar fazla yerel olmayan etki oluşturabilirsin.

Örnek olarak, sekiz kişilik bir grubun komadaki bir kişi üzerinde çalıştığı iki farklı belgelenmiş vakamız var. İlk örnekte, bir kişi - iki hafta komada kaldıktan sonra - uzaktan iyileşmenin ilk

bir saatinden daha kısa bir süre içinde komadan hemen çıktı. Diğer örnekte, tutarlılık şifa grubu çalışmaya başladığında, komadaki diğer kişi, çok ciddi bir araba kazasından hemen sonra konuşarak, kollarını ve bacaklarını hareket ettirerek dakikalar içinde önemli değişiklikler yaşadı. Bu, kişinin enerjisini değiştirerek meydana gelen ve yerel olmayan bir değişikliktir.

Son zamanlarda bir öğrencimin paylaştığı başka bir hikayede, bir kadın uzaktan tutarlı bir şifaya katılmak için arabasını yolun kenarına çekti. Bir polis memuru arabasının yanına gitti ve ne yaptığını sormak için arabasından indi. Ondan ehliyetini ve ruhsatını sormak için eğildiğinde, yüzünde şaşkın bir ifadeyle geriye doğru çekildi. Daha da geri çekildi ve öne doğru eğilirken yüzüne şaşkın bir bakış geldi. Dik durdu ve birkaç kez daha öne eğildi.

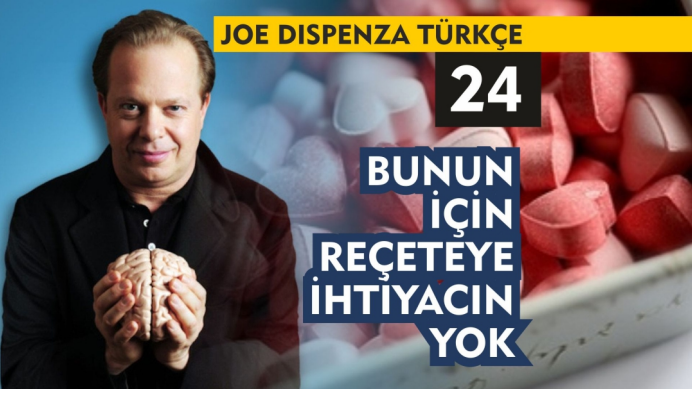
"Bu tuhaf, sırtımdaki ağrı gitti," dedi, "Acaba az önce ne oldu?"

O da cevap verdi, "Sadece bütünlük içinde sevildin."

Bir kişi yüksek duygular hissetmeye başladığında, otonom sinir sistemi tekrar dengeye gelir ve o zaman iyileşmeye başlar, çünkü otonom sinir sistemi bunu yapar - hormonal salgıyı, enzim salgısını, gen

ekspresyonunu bağışıklık sistemi işlevlerini, kan şekeri seviyelerini dengelemek için yeniden düzenler. Aynı zamanda 1300 ile 1400'den fazla pozitif biyolojik değişiklik dizisi üretir. Bu nedenle, kendini değiştirmeye ve iyileştirmeye başladığında, başkalarını da iyileştirmeye başlayabilmen tamamen mümkündür.

Başka bir deyişle - kendini iyileştirdiğinde, başkalarını da iyileştirirsin... ve sevgi her şeyi iyileştirir.



İnsanlar kendilerini geçmiş deneyimlerle bağdaştıran sınırlı duygusal durumların üstesinden geldiklerinde, gereksiz alışkanlıklardan ve otomatik programlardan çıktıklarında ve kendine zarar veren belirli davranış ve inançları değiştirdiklerinde - bağışıklık sistemlerinin hücreleri yeni genleri düzenlemekle meşgul olur.

Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından yapılan çarpıcı bir keşifte, araştırmacılar beyin ile bağışıklık sistemi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu belirleyerek onlarca yıllık ders kitabı öğretimini tersine çevirdi. Yıllardır bilim adamları ikisi arasındaki bağlantıyı ilişkilendirmeye çalışıyorlardı, ancak düşüncelerimizin ve duygularımızın (nörokimyamız) genel sağlığımızı nasıl etkileyebileceğini gösteren kanıtlardan yoksundu. Bu çığır açan bulgu, beyin ve bağışıklık sisteminin nasıl etkileşime girdiğini

anlamamız üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Bu, bilim adamlarının beynin yararına bağışıklık sistemini hedeflemelerini sağlayacaktır.

Bu korelasyonun ortaya çıkarmayı umduğu şey, iltihaplanmanın belirli hastalıkları nasıl meydana getirmeye başladığının ve bazen bunlardan nasıl sorumlu olduğunun anlaşılmasıdır. Örneğin, Alzheimer, romatoid artrit, ateroskleroz, multipl skleroz, lupus ve otizm gibi durumlarda, bağışıklık sistemi bastırıldığında ve iltihap arttığında, iki sonuçtan biri ortaya çıkabilir: ya vücutta yeni bir hastalık aktive olur ya da mevcut bir hastalığın semptomları şiddetlenir. Neden? Çünkü stres hormonlarıyla uzun süre yaşadığımızda iltihap artar ve bu nedenle bağışıklık sistemimizin işlevi tehlikeye girer.

Bu çılgınca, ama belki de iki kadim güç için çok hücreli savaş alanlarıyız: patojenler ve bağışıklık sistemi. Nörobilim Bölümü başkanı Jonathan Kipnis, kişiliğimizin bir kısmını aslında bağışıklık sistemi tarafından belirlenebileceğini söylüyor.

Bilimdeki bu heyecan verici yeni buluş, atölyelerimizde neden bu kadar çok harika şifa gördüğümüzü açıklayabilir. Öğrencilerimiz meditasyon sırasında sevgi, neşe veya minnettarlık gibi duyguları kucaklayarak yüksek varoluş hallerine geçtiğinde, bu duygular yeni

düşünme biçimlerini harekete geçirir. Bu da yeni beyin kimyası oluşturur, beyinlerimizi tekrar tutarlılığa getirir ve yeni sinaptik bağlantılar oluşturur - bunlar daha sonra bedenlerimizi çok hızlı ve doğrudan yollarla etkiler. Topluluğumuzun bu tür başarıları gerçekleştirme yeteneğini inceleyerek, bilimsel ekibim ve benim son 2 yıldır yapmakta olduğumuz bağımsız araştırma, bu doktrini tam olarak desteklemektedir.

İnsanlar kendilerini geçmiş deneyimlerle bağdaştıran sınırlı duygusal durumların üstesinden geldiklerinde, gereksiz alışkanlıklardan ve otomatik programlardan çıktıklarında ve kendine zarar veren belirli davranış ve inançları değiştirdiklerinde, bağışıklık sistemlerinin hücreleri yeni genleri düzenlemekle meşgul olurlar. Bu, onların düşüncelerinin ve hislerinin, vücudun iç savunma sistemindeki hücrelere, daha iyi proteinler yapmak için sağlıklı genleri (aynı zamanda sağlıklı antikorlar olarak da bilinir) ve vücudu dengelemek ve düzenlemek için bir dizi başka faydalı kimyasallar üretmeleri için sinyal gönderdiği anlamına gelir. Bu işlem iltihabı azaltır.

Yani bir dahaki sefere daha iyi bir yaşam, daha sağlıklı bir vücut veya yeni bir deneyim için oturduğunda, sadece beyninin ve vücudunun

asla ayrı olmadığını ve ikisi arasındaki köprünün bağışıklık sistemin olduğunu hatırla. Vücudunun hücreleri her zaman beynini gözetler. Öyleyse neden her gün senin için düzen oluşturmak üzere vücudunun iç ordusunu harekete geçirmek için şimdiye kadarki en büyük eczacı olan sinir sistemini kullanmıyorsun? Bunun için reçeteye bile ihtiyacın yok.

Sürekli belirsizliğin, geçişlerin ve karışıklığın olduğu bir zamanda - dış dünyamız üzerinde fazla kontrolümüz yokmuş gibi göründüğü bir zamanda - kontrol ettiğimiz tek şey, düşünceler ve duygulardan oluşan iç dünyamızdır. Bu içsel manzarada ustalaşmak, kalplerimizden yaşamamızı, sevginin frekansında kalmamızı ve kalplerimizi açık tutma pratiğine defalarca katılarak - ihanetler, aksilikler, kötü haberler karşısında bile - kendimizi düzenlememizi gerektirir. Korku, endişe, hayal kırıklığı, öfke, acı, ıstırap ve geçmişten gelen eski programların aktivasyonuna yol açan hastalıklar ve kayıpları... Başka bir deyişle, iç dünyamıza hakim olarak dış dünyamıza hakim oluruz.

Her şey yolunda giderken yüksek bir sevgi durumunda kalmak kolaydır, özellikle de tüm kapılar sana açılıyor gibi göründüğünde. Ancak zorlu zamanlar muazzam miktarda enerji ve

farkındalık gerektirir. Bu enerji ve farkındalık, sadece iç dünyamızdaki, düşünce ve duygulardaki olayların ve dalgalanmaların bilincinde kalmamızı değil, aynı zamanda çevremizdeki koşullara ve kontrolümüz dışındaki şeylere rağmen bu yüksek durumu sürdürmemizi talep eder. Bu nedenle, kendi kendini düzenleme, sürekli tetikte olma, sürekli olarak kendimizi düzeltme ve yakalanabileceğimiz zorlu koşullara normal veya doğal tepkilerimizi sürekli olarak engelleme gerektiren bir farkındalık düzeyi gerektirir. Bunu yeterince kez yapabilirsen, artık uyanık olman gerekmez, çünkü uyanık olma niyeti artık bilinçaltı bir program haline gelmiştir ve şimdi seni seven yeni bir varoluş biçimi inşa etmişsindir.

Tıpkı kortizol ve stresin entropi ve hastalığa yol açması gibi, yükselen sevinç, sevgi, şefkat, bağlılık ve benzeri durumları sürdürmek, daha fazla iyileşme ve bütünlüğe yol açacaktır - sonuçta, eğer hastalık her yere yayılabiliyorsa, sevgi ve sağlık da bir topluluğa yayılamaz mı? Aslında ben, sevgi, bağlılık ve refahın toplumun temeli olduğunu iddia ediyorum.

Korkularımızı, şüphelerimizi, değersizliklerimizi, hayal kırıklıklarımızı ve mağduriyetimizi ne kadar aşarsak, ne kadar iyi hissedersek ve çok iyi hissedersek, bizi mevcut gerçeklerimizden

çıkaracak kapılar o kadar çok açılacaktır. Yüksek duygulara dayanan ve bu duygular tarafından oluşturulan bu yeni gerçeklikler, doğal olarak daha fazla bütünlük ve bağlılık duygusuna yol açacaktır. Kuantum alanının imzaları olan bütünlüğü, birliği ve bağlılığı ne kadar çok hissedersek, stres ve hayatta kalma çabası içinde o kadar az yaşarız. Buna karşılık, gelişmiş metabolizma, kronik ağrının iyileşmesi, daha iyi uyku, daha güçlü ilişkiler ve bağlantılar, daha fazla yenilik, bir zamanlar hiç olmadığı yerde ortaya çıkan çözümler, daha fazla eşzamanlılık ve daha mistik deneyimler gibi yan etkilerle karşılaşırız :). Dahası, sana açılan yeni olasılıkların ve her zaman sana açık olanların farkında olacağını ne kadar iyi hissedersen, onları görecek eskide olmayan yeni gözlerin olur. Bu artan bütünlük dalgasının birliği, diğerlerini de yükseltecektir.

Bu gerçeğin yaşayan örneği olarak, başkalarına da aynısını yapma izni verirsin. Bu iki şekilde olur. İlki, ayna nöronların bir sonucu olarak 3 Boyutlu gerçekliğimizde meydana gelir. Ayna nöronlar davranışı taklit etmemize ve modellememize izin verir, bu yüzden önceden tahmin edilemeyen bir şekilde ortaya çıktığında - örneğin geçmişte tipik olarak tepki vermiş olduğun koşullara tepki vermediğinde - insanlar farklı olduğunu fark ederler. Bir bilinmeyen gibi davranarak, başkalarına eylemlerini taklit etme izni verirsin.

Bir aileyi, sülaleyi hatta kültürü ve topluluğu bile böyle değiştirebilirsin.

Aynı yolla, yükselen duyguların diğerlerinin otonom sinir sistemini yerel olmayan bir şekilde uzak bir yerde dahi etkileyebileceğini gösteren araştırmalarımız var. Böylece, insanlar kalplerini açtıklarında ve bir başkasının hayatının zenginleştirilmesi düşüncesini veya niyetini kucakladıklarında, hem gönderen hem de alıcı kalp tutarlılığına geçer. Daha fazla denge ve düzen inşa etmek için otonom sinir sistemlerini harekete geçirirler ve sonuçta her iki taraf da yükselmiş, daha hafif ve sevgi dolu hissederler. Bu, enerjimizi değiştirerek insanları etkilemenin 5 boyutlu veya kuantum bir yoludur.

Sonuç olarak, iç dünyan üzerinde gücün var ve iç dünyanı sürekli olarak düşünce ve duygu dünyanı değiştirerek, dış dünyayı değiştirebilirsin. Bu gerçekliğe uyanmak ve küçük dalgaların büyük dalgalar haline gelebileceğini ve büyük dalgaların büyük gelgitler oluşturduğunu anlamak için sadece küçük bir insan yüzdesine ihtiyacımız var.

Tarihi yeniden yazan yükselen dalganın bir parçası ol, çünkü söylenildiği gibi: yükselen bir dalga tüm tekneleri kaldırır.

"Bu yeni tür fizikte alan ve madde için yer yoktur, çünkü alan tek gerçekliktir." - Albert Einstein

Bu çalışmadaki temel öğretilerden biri, maddeden değil, alandan nasıl tezahür edileceğini öğrenmektir. Çoğu insan için, bunu yapmaya zaman ayırmadıkça bunun ne anlama geldiğini gerçekten anlamak zordur. Bu, alanın ne olduğu ve nasıl çalıştığı hakkındaki bilgileri, alanla doğrudan etkileşimleri yoluyla kendi kişisel deneyimlerine sahip olmak için uygulamak anlamına gelir. Bu deneyimsel keşiflere sahip olmaya başladıklarında - hissetmeye başladıklarında, dikkatlerini ona verdiklerinde, rahatladıklarında, teslim olduklarında ve onunla birlikte kaldıklarında - bunun daha çok farkına varırlar ve kendilerinin daha az farkına varırlar.

Bunu yapma prensibi, içimizdeki daha derin bir

kaynağa bağlanmamızı sağlayan içe dönük bir yolculuktur. Bu kaynak, imzası giderek daha büyük sevgi, bütünlük, düzen, bağlantı ve birlik deneyimleri olma eğiliminde olan ilahi yaşam veren zekadır. Bu ilahi zekaya uygun şekilde bağlandığımızda, hücresel düzeyde olduğu kadar beynimizdeki ve kalbimizdeki çok derin değişiklikleri ölçmeye başlayabiliriz. O'nunla olan bağlantımızın ve tarif edilemez etkileşimimizin bir sonucu olarak, bir şekilde biyolojik bir yükseltme elde ederiz. Yan etkisi, daha çok ona benzememizdir :)...

Alanın ayrılmaz bir yönü olmamıza rağmen, birçok insan bu ilahi enerjiye ve zekaya bir yokluk, çaresizlik ve ayrılık yerinden dua ediyor. Bu eksikliklerden dua etmek, özellikle stres hormonları tarafından tüketilirken, tüm dikkatimizi bu üç boyutlu dünyaya vermemize neden olur. Bu hallerdeyken, dışımızdaki bir şeyin hissetme şeklimizi değiştirmesi için o kadar çaresizizdir ki, rahatsız edici duygulardan ve hislerden kurtulmak için hemen hemen her şeyi yaparız.

Beden olmadığın, hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir zaman olmadığın zaman - ve alana saf bilinç olarak bağlandığında - bu sevgi ve birlik frekansına bağlıysan, eksiklik hissetmeyeceksin. Bütün hissedeceksin ve bu bütünlük, sanki dua ettiğin şey çoktan olmuş gibi hissetmeni

sağlayacak. Kalbini açmaya başlayan bu duygulardır ve kalbinin açılması, vücudunun etrafındaki alanı daha uyumlu bir duruma dönüştüren şeydir. Artık alana Wi-Fi sinyaline bağlı bir yönlendirici gibi bağlısındır. Bunu yaparken, beynimiz ve kalbimiz birleşik alanın harmoniğinde rezonansa girerek onların giderek daha tutarlı hale gelmesine neden olur. Bu etkileşim ile sinir sisteminde bir sürüklenme gerçekleşir ve duyularımızdan değil, alandan bilgi almaya başlarız.

Birleşik alan, fiziksel olan her şeye bağlanan görünmez bir enerji alanıysa ve bir bağlantı yerinden veya o alanın bir uzantısı olarak dua ediyorsak, ondan ayrı değiliz demektir. Öyleyse ilahi olanla bağlantılıysak, sevgi, minnettarlık, özgürlük, coşku ve mutluluk hissederiz. Bunu düzgün bir şekilde yaptığımızda, artık duyularımız tarafından, kötü veya rahatsız edici duyguların ortadan kalkması için dışımızda bir şeyin olması gerektiğine inanmak için kandırılmayız. Bunun yerine, tam tersi - dualarımızın gerçekleşmeden önce cevaplandığı duygusunu hissederiz. Tekrar belirtmek istiyorum; dualarımızın cevaplanması için dua etmiyoruz - sanki dualarımız cevaplanmış gibi kalkıyoruz. İlahi bir araç olarak dua etmek tam olarak budur ve bu tezahür etmenin anahtarlarından biridir.

Ve bu yüzden çalışma, duyularınla deneyimleyemeyeceğin bu alanla günlük olarak bir ilişki kurmak için çaba sarf etmekle ilgilidir - bunun yerine, onu ancak farkındalığınla deneyimleyebilirsin. Bu, maddeden değil alandan nasıl tezahür ettiğinin yanı sıra gerçekliğin doğası üzerinde daha büyük ve daha büyük etkiler üretmeye nasıl başladığındır.

Basitçe "ilahi olandan ayrı" veya "kaynaktan ayrı" dua etmek yerine "BİRR olarak dua etme" şeklimizdir. Ve bunun için her zaman çabalamaya değer.

Hepimiz hayatımızda bir şekilde şoka uğradığımız, ihanete uğradığımız, travmaya uğradığımız, manipüle edildiğimiz veya istismara uğradığımız durumlar yaşamışızdır. Bu durumların duygusal ağırlığının biyolojimizde çok güçlü izlenimler yarattığı konusunda hepimiz hemfikir olabiliriz. Aslında, bir kişiye, soruna veya deneyime verilen duygusal tepki ne kadar güçlü olursa, içsel olarak da o kadar değişmiş oluruz.

Bu tür rahatsızlıklar meydana geldiğinde, dahili alarm sistemlerimiz devreye girer ve bunu yaparken, olay çok tehdit edici veya acı verici olduğu için beyin çerçeveyi dondurur ve harici olayın anlık görüntüsünü alır. Öyleyse beynin zaman içinde bir anı — aslında artık var olmayan bir anı — yakaladığını söyleyebiliriz ve bu süreçte olay nörolojik olarak beyinde köpürtülür. Bunu söylemenin bir başka yolu da, olayın

biyolojimizde fiziksel bir izlenim bırakmasıdır. Buna "uzun süreli hafıza" diyoruz.

Bu şokun sisteme olan yan etkisi, duygunun gücü nedeniyle hayatta kalmamıza neden olan stres kimyasallarının tetiklenmesidir. Duyguların son ürünleri olan bu kimyasallar çok tatsız oldukları için, onlardan kaçınmak için elimizden geleni yaparız. İşin ironik yanı, onlardan kaçınmaya çalışırken, olayın anısını tekrar tekrar yaşamaya ve tekrar tekrar gözden geçirmeye devam ederiz ve şimdi de istemediğimiz duyguları düşünme ve hissetme döngüsünde sıkışıp kalmışızdır.

Bu süreç, koşullandırma sürecinin nasıl başladığını anlatır: Sürekli olarak bir düşünce ve duyguyu, bir imajı ve bir duyguyu, bir uyarıcı ve bir tepkiyi deneyimleyerek. Bu tekrarlayan süreçte, sadece beyinde hafızaya kaydedilmekle kalmaz, aynı zamanda duygu veya his de bedene kazınır. Bu aynı zamanda vücudun kimyasal talimatlara nasıl mecbur olduğudur ve sonuç olarak bedenin bilinçaltında o duygunun zihni olmak için şartlandırılmış hale gelir. Artık travma bedende olduğu kadar beyinde de yaşıyordur.

Vücut çok objektif olduğu için, duyguyu inşa eden asıl deneyim ile o duyguyu inşa eden beynin hafızası arasındaki farkı bilmez. Düşünceler beynin diliyse ve duygular bedenin

diliyse ve nasıl düşündüğümüz ve nasıl hissettiğimiz varoluş halimizi oluşturuyorsa, o zaman bu kişinin tüm varoluş halinin fiziksel olarak bağlanması ve duygusal olarak şartlandırılması gerçekleşir.

Aynı hafızayı tekrar tekrar hatırlayarak, aynı devreleri ateşliyor ve sinir ağlarına bağlıyoruz (bir dahaki sefere bunların daha otomatik olarak ateşlenmesine neden oluyoruz), bu da o acı dolu geçmişi hatırlamanın daha kolay olduğu anlamına geliyor. Ek olarak, vücut her gün aynı kimyasalları ve hormonları ürettiği için aynı duyguları oluşturmak daha kolay oluyor. Korku, öfke, düşmanlık, hayal kırıklığı, acı, ıstırap gibi duyguların bir sonucu olarak, bunlar stres hormonlarından ve hayatta kalmanın acil sistemlerinden kaynaklandığından, beyin vücuda bu durumda olaya hazırlanmasını söyler ve tekrar olur. Şimdi tahmin et ne olacak? Tahmin et bu entropik sürecin toplamı nedir?

Tüm dünya algımız o anıya dayanır. Bedeni geçmişe bağlı tutan şey budur. Başka bir deyişle, dünyayı geçmiş hakkında kendimize anlattığımız hikayeye eşit göreceğiz.

Peki, dikkatini verdiğin yer enerjini yerleştirdiğin yerse, bir soruna tutunarak ve dikkatini geçmiş olay veya acından sorumlu olduğunu düşündüğün kişi üzerinde tutarak, o kişinin veya

olayın seni tutmasına izin veriyorsun. Yani duygusal bir rehinesin. Bu, enerjini, yaşam gücünü senin dışındaki birine veya başka bir şeye verdiğin anlamına gelir. Bu, yeni bir gelecek, yeni bir yaşam, optimal sağlık ve hatta mistik bir deneyim inşa etmek için kullanılabilecek hayati enerjidir. Şu soru akla gelebilir: Yaşamını veya vücudunu değiştirmek için yaşam enerjinin ne kadarını kullanıyor olabilirsin?

İyi haber şu ki, meditasyonda otururken, bu rahatsız edici hisler veya duygulara kapılmak yerine, bedenini şimdiki anın güvenliğine geri getirirsen, o zaman sesini şuraya indirirsin: duygular ve düşünceler... Bunu yaparken, bedene artık duygusal zihin olmadığını söylersin. Sen, yani bilinçli iraden artık zihindir. Bedeni şimdiki ana geri döndürmek gibi bu meydan okuyan eylemi her gerçekleştirdiğinde, bir enerji özgürlüğü meydana gelir. Bu, yenileme sürecinin başlangıcıdır. Kendini bu şekilde her aştığında, bu bir zaferdir ve her zafer bir artıdır.

Bir anlamda, geçmişin düşünce ve duygularından kopup şimdiki ana dönerek, o kişiye, soruna ya da acı veren deneyime olan enerjik bağı koparmaya başlarsın. Bunu yeterince yaptığında, artık olumsuz duygular tarafından yönetilmezsin çünkü dikkatini onlardan uzaklaştırmış olursun. Artık bu duyguları hissetmeyerek, doğal olarak onlar

hakkında düşünmeyi bırakacaksındır. İşte geçmişi bağışlama budur.

Öyleyse, affetmenin artık geçmişimizin problemleriyle tanımlanmadığımız daha yüksek bir bilinç seviyesine doğru ilerlediğini söyleyebiliriz. Şimdi, dilediğin ve bedenini zirveye çağırdığın dağın bakış noktasından, geçtiğin manzaralara ve zihniyetlere geri dönebilir ve bunu yaparken yeni bir zihin seviyesinden öğrenilen dersin değerini görebilirsin. Öyleyse, gerçek bağışlamanın duygusal yükü ve acı dolu geçmişine olan enerjik bağı, her ne olursa olsun, kırmak olduğunu söylemek doğru olur. Bunun yerine bıraktığın şey bir anıdır ve duygusal yükün olmadığı bir anıya bilgelik denir. Artık yeni bir gelecek inşa etmeye hazırsın demektir.

Geçmişi affederek ve özgürleşmiş tüm bu hayati enerjiyi kendin, ailen, insanlık ve tüm canlılık için yeni bir gelecek inşa etmek için kullanarak Mutlu Bir Yeni Yaşama merhaba diyebilirsin.

Üç yıl önce, Hollandalı topluluğumuzun bir öğrencisi olan Eefje'ya rahim ağzı kanseri teşhisi kondu. Tanı haberi üzerine önerilen protokole uyarak ameliyat oldu. İlk başta her şey yolunda görünüyordu, ancak birkaç ay sonra kanseri daha büyük bir şiddet ve saldırganlıkla geri döndü. Bu zamana kadar, tüm karın bölgesine yayılmıştı.

Bir sonraki taramalarını gözden geçirdikten sonra, doktorlar ona hayatta kalma şansının yüzde sıfır olduğunu söylediler. Habere rağmen, kendisi ve kocası doktorların yanıldığını düşünüyordu. Eefje, sağlık personeline her zaman bir hayatta kalma şansı olduğunu söyledi ve buna gerçekten inandı. Doktorlar özür dileyerek çifte karşı çıktılar.

Eefje hemen diyetini değiştirdi, kemoterapi aldı, bu koşullar altında beklenen ve önerilen her şeyi yaptı. Kanserini konvansiyonel tedavilerle ele

almak için tüm çabalarına rağmen durumu bu süre zarfında - önemli ölçüde - daha da kötüleşmeye devam etti. Doktorların korkunç haberleri değişmeden kalsa da, yine de üstesinden gelebileceğine inanmak istiyordu.

"Ne yaparsan yap, hayatta kalamayacaksın. Bir ay daha uzun yaşayabilirsin belki, ama bu kadar "diye bir kez daha söylendi kendisine. Pek çok değişik kelime ile, doktorlar işleriyle ilgilenmesi için eve gitmesini tavsiye ettiler.

Kısa bir süre sonra, YouTube'da gezinirken, derslerimden birine denk geldi ve duyduğu bilgiler onda yankı uyandırdı. Kaybedecek hiçbir şeyi olmadığı için kitaplarımı aldı, daha fazla video izledi ve meditasyon yapmaya başladı. Hatta kendi kendine bir Gelişmiş Atölye'ye gitme şansı olursa gideceğini bile söyledi. Ve sonuç olarak, geçtiğimiz Nisan ayında kendisini Mallorca'daki bir haftalık gelişmiş etkinliklerimizden birine katılırken buldu.

İlk başta, kanserinden bir iyileşme alacak kadar değerli olmayabileceğini hissettiğini itiraf ediyor. "Burada tekerlekli sandalyede çok hasta insanlar var" diye düşünürken buldu kendini.

Atölye çalışmasının son gününde şifa çemberinin merkezindeki insanlardan biri olacağı haberini aldı. Sadece seçildiği gerçeğiyle

hemen büyük bir minnettarlık hissetti. Tüm hafta boyunca meditasyonların bir kısmıyla ve kendi ötesine geçme becerisiyle mücadele etti, ama o son gün, topluluğumuzun tutarlı bir şifa vermek için toplandığı odaya girdiğinde, farklı bir duyguya sahipti: iyileşecekti.

Vücudu yere düştüğünde ve şifacılar onu çevrelediğinde, iyileşme başladı ve bedeni hiç kimseye dokunmadan kontrolsüz bir şekilde hareket etmeye başladı. Enerji maddeyi etkiliyordu. Bu tür bir uyarılma, derin saf sevgi duygularıyla birlikte devam etti. Bir noktada sanki içine bir şey ya da birisi uzanıp vücudundan "bir şey" çıkardı. O anda aklından kanser gitti. Kaldırıldı. O gece eve gitti ve kocasına iyileştiğine inandığını söyledi, ama yine de bunu kanıtlaması gerekiyordu.

Ve böylece gerekli testleri, taramaları ve değerlendirmeleri almak için doktorlarına gitti. Elbette, beyaz önlük giyen birinden duyacağını hiç düşünmediği kelimeleri duydu: "Biliyor musun?" dedi doktor, "Endişelenecek bir şey yok. Vücudunda tek bir kanser izi kalmamış."

Eefje iyileşebileceğini hayal etmekle kalmadı, sahnede kendi hikayesini anlattığını da hayal etti. Şimdi herkese, sözlerden daha yüksek bir sesle hikayesini anlatıyor.

Beynini geliştir adlı bir kitap yazdım. Sonra da "Ne Biliyoruz ki" adlı belgesele katıldım. Ve b unlar da insanların bu felsefeyi, tüm bilimleri düşünmesi için bir farkındalık başlattı. Ancak biz dünyanın dört bir yanında seminerlere, panellere katıldığımızda dikkatimi insanların sorularına yönelttim.

Sorular şöyleydi: "Tamam, düşüncelerimiz gerçekliğimizi yaratıyor, bu kulağa çok hoş geliyor." Belli ki filmi anlamak için bir kaç kez izlemişler ve "Tamam, anladık" dediler, "Nasıl yapacağız?" Bence bu çok güzel bir soruydu.

İkinci soru da: "Tamam, kişiliğimiz kişisel gerçekliğimizi yaratıyor. Yeni bir kişisel gerçeklik için kişiliğimi değiştirmeliyim. Değişmek neden bu kadar zor?" Bence bu daha iyi bir soruydu. İnsanlar bir de "Ne yapıyorsunuz?" diyordu. Bu soruyu da akla yakın bulmuştum.

Nitekim, eğitici çalışmalar düzenlemeye başladım. Bir gündüz bir akşam ve bir gün çalışma... Ve beyinle ilgili dersler ve beyin dalgaları, elektromanyetizma, epigenetik, nöroplastisite, nöroendokronoloji, hormonlar gibi kuantum fiziği modelini anlatan eğitimin temel seviyelerini veriyordum. Sonra "Bir dakika" dedim, "Kendim için uyguladığım ve kendiliğinden iyileşen insanların prensiplerini kullanmam mantıklı olabilir." Aynı model, unutmak ve yeniden öğrenmek, eski alışkanlıkları bırakıp yeni benliği keşfetmek, snaptik balantıları budayp yenilerini yeşertmek, programı silip yeniden yapmak, zihnini kaybedip yenisini yaratmak, bedeninde depolanmış duygu ve alışkanlıklarını unutup bedenini yeni bir zihne ve duyguya şartlandırmak... Enerjini tanıdığın, bildiğin geçmişten tamamıyla alıp onu yeni bir geleceğe yöneltmek...

Dedim ki: "Ben bu bilimi anladıysam ve bunun işe yaradığını gördüysem, kendiliğinden iyileşen insanlar varsa, o halde aynı prensipleri kullanarak insanların dış dünya ile bağlantısını kesip bedenlerinin ve zamanının ötesine geçecekleri bir meditasyon düzenleyelim." Meditasyonun amacı, dış dünyanızdaki koşullardan bağımsız düşünmeye ve hissetmeye başlamak. Duygu ve düşüncenizi değiştirip, dış ortamı etkiliyor musunuz, görmek. Ve analitik zihnin ötesine geçmektir.

Bilinçli zihin ile bilinçaltı zihni ayıran şey analitik zihindir. Stres hormonları tarafından yönetildiğimizde, kimyasalların uyarmasıyla aşırı analizci oluyoruz. Özür dilerim "odaklanıyoruz." Aşırı eleştirel bir hale geliyoruz. Ayrıca, beynimizde döngüye neden oluyor. Stres hormonları ile yaşadığımız zaman elbette dikkatimizi tehlikeli olan konuya veriyoruz. Ama gerçekte, kuantum modeline göre bunlar parçacık ve dalga, madde ve enerji.

Peki, insanların bu durumu aşmasını nasıl sağlayacağız? O yüzden şayet bu insanlar beyin dalgalarını değiştirebilir ve dikkatlerini madde yerine enerjiye yöneltebilirlerse, acaba beyinlerinde daha tutarlı, daha düzenli bir etki yaratabilirler mi, diye düşündüm. Ve acaba beyin dalgalarını değiştirebilirler mi? Beyin dalgalarını yavaşlatırlarsa analitik zihinlerini aşabilir ve 35 yaşına kadar kişiliğimizin %95'ini oluşturan bilinçaltı programların olduğu işletim sistemine girebilirler, dedim.

Bundan sonra; sınırlı alışkanlık, davranış ve duygusal tepkilerini daha üretken bir şekilde düzenlemeye başlayabilirlerdi.

Meditasyonun kelime anlamı "tanıdık gelmek"tir ve bunu araştırmaya başladığımda çok önemli olduğunu gördüm. Çünkü bilinçsiz düşüncelerinize aşina olmanız, onların bilincine varmanız gerekir. Böylece bir daha bilinçsizce davranmazsınız. Otomatikleşmiş davranış ve alışkanlıklarınızı iyi tanımalısınız. Ve onları devreye girmemesi için, ağzınızdan çıkacak sözlere bile dikkat etmelisiniz. Günlük hayatınızda hissettiğiniz belli duyguları fark etmeli ve "30 yıldır suçluluk, utanç ya da değersizlik duyguları ile yaşamışım ama bu bir suç değildi, sadece öyle hissediyordum" demelisiniz.

Böylece eski halimizi anlamaya başlarız ve sıra yavaş yavaş yeni halimize gelir. Bizim yaptığımız şey de bu. Hangi düşünceler beyninizi ateşlesin istersiniz? Zihnen tekrarlamak istediğiniz davranışlar neler? Ne tür duygular hissedip

bedeninizi nasıl şartlamak istersiniz? Bunları tekrar tekrar yapmaya devam ederseniz, yeni haliniz ile tanışırsınız ve model çalışmaya başlar.

Bir kaç yıl boyunca dünyanın her yerinde bu çalışmaları öğrettik ve değişiklikler gördük ama bunlar çok da önemli ölçüde değildi. Fakat her seanstan sonra insanlar: "Başka bir seviye öğretebilir misiniz" dediler ve biz de çalışmalarımızı geliştirip çeşitlendirmeye devam ettik. İkinci seviye, üçüncü seviye ve ileri seviyede seanslar yaptık.

Ve o dönemde üçüncü seviyenin biraz üstünü öğrenmeye başladık ve katılan insanlarda gerçek anlamda değişimi görmeye başladık. Sadece sağlıkları düzelmedi; yeni fırsatlara, yeni kariyerlere, servete ve şifaya kavuşmaya başladılar. Bir şeylerin değişmeye başladığını biliyordum, bir hızlanma vardı. MS hastalarının tekerlekli iskemlelerden kalkıp yürüdüğünü gördüm. Bütün bunlar bana bir şeylerin değiştiğini net olarak gösterdi.

Ve ben de ikinci kitabımı, "Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak"ı yazdım ve bu süreci açıkladım. Ve değişimleri görmeye başlayıp dediğim gibi sürecin hızlanması ile bazı ölçümler yapmam gerektiğini anladım. Çünkü bu değişimler ölçülebilir mi, öznel mi yoksa nesnel mi, bunu anlamak istiyordum. Bilim

insanlarından ve araştırmacılardan bir ekip kurdum ve bir günlük seansları durdurup cuma, cumartesi ve pazar geliştirici çalışmalar yapmaya başladık. Ve katılımcılara temel seviye öğretisinin biraz daha gelişmiş biçimini detaylıca gösterdik.

Sonra dört buçuk günlük bir şey istedim. Buna da ileri seviye çalışma dedik. Ve bilim ekibini getirip seanstan önce katılımcılara detaylı bir beyin taraması uyguladık. Sonra dört buçuk günlük eğitime katıldılar ve bittiğinde yine beyin taraması yaptık.

Değişim zihinden başka beyinde de oluyor mu, görmek istedim. Bu arada çok önemli bir şey yaptık ve meditasyon sırasında daha fazla beyin bütünlüğü ve tutarlılığı oluşturuyorlar mı, diye katılımcıları inceledik. Amacım "dikkatlerini ve niyetlerini sürdürebiliyorlar mı?" ve "beyinleri değişmeye başladığında nasıl görünüyor?" sorularına cevap bulmaktı. Beyin dalgalarını değiştirebiliyorlar mı? Ve bu değişim ne kadar sürüyor? Seansın başından sonuna kadar yaşanan değişimin oranı neydi? Ve hayatınızı bazı duygular ile analiz ettiğinizde beyniniz daha mı iyi, daha mı kötü oluyor? Tüm bu verileri toplamaya başladık. Ve bu dönüşümü daha iyi öğretmemi sağladı. Bilgi ile deneyim arasındaki boşluğu kapatmak istedim. O günden beri binlerce beyin taraması ve 19 ileri seviye çalışma yaptık.

Beyin tutarlılık gösterdiğinde çok daha iyi düşünüyorsunuz. Zihniniz daha açık oluyor çünkü beyniniz uyumlu çalışıyor, bunu iyice gördük. Ama stresle yaşarsanız, tepkisel olup, nesneleri, yerleri düşünürseniz, beyniniz uyanıyor ve yüksek beta dalgaları üretmeye başlıyor. Fitil ateşleniyor ama beyin bir düzen içinde çalışmıyor ve beyninizde tutarsızlık oluşuyor. Beyin tutarsız olduğunda biz de tutarsız oluruz. Odaklanma açısını genişletip birleşik alana bağlanmak ve dikkatinizi bu alana vermek maddesel her şeyi birleştiren düzenlenmiş bir enerji alanı ve yüksek bir tertip seviyesi demektir. İnsanlar dikkatini buna verip ona bağlansa beyin daha tertipli olmaz mı? Cevap "evet"ti ve bunu görmeye başladık.

Aynı şekilde yeni bir gelecek yaratmak için net bir niyet ve yükseltilmiş duygularla insanları eğitip, onları küskünlükten, sabırsızlıktan ya da kalp atışlarını bozan hüsrandan kurtaramaz mıyız?

Başka bir deyişle, gaza ve frene aynı anda basıyorsunuz. Uyarıcı kimyasallar devreye giriyor ve kalbiniz hızlanıyor. Çünkü hayatta kalma modunda ve peşinde bir canavar var. Kol ve bacaklara kan pompalıyor ama koşup dövüşmüyorsunuz. Peki, insanlar bu tür duygularını kalp merkezli yükseltilmiş bir duyguyla değiştiremez mi? Kalbin bu merkezi

kutupluluk birimidir. İkilik birimidir, zıtlıklar birimidir. Stresliyken bu görünmez enerji alanında çektiğimiz yaşam gücünü kimyaya dönüştürdüğümüz merkezimizdir. Bedenimizin çevresindeki bu yaşam gücü, görünmez enerji alanını küçültür ve yaratacağımız, şifalanacağımız hayati kaynakları tıkarız. Böylece kendimizi zaman ve mekanda sıkışmış gibi, daha fazla madde ve daha az enerji hissederiz.

Ancak kalp daha tutarlı bir şekilde çalışmaya başladığında ve uyum gösterdiğinde, bu sefer de son derece ölçülebilir manyetik bir alan üretmeye başlar. Bu manyetik alan bir enerjidir. Ve bu enerji bir frekanstır. Tüm frekans bilgi taşır. Böylece insanlar bu tutarlı düşünceyi o uyumlu enerjiye yerleştirmeye başlarlar.

Beyin ve kalp tutarlılığının birleşimi kişinin enerjisini değiştirir ve insanların enerjisi değiştiğinde hayatları değişir. Enerji kalbe ulaştığında da enerjiyi beyne doğru yükseltmeye başlar ve artık beyin açılmaya başlar.

Bu birleşmenin var olduğunu kanıtlamak için ölçümler yaptık. Böylece öğrencilerimizin kendi kendilerini dengeleyebilmeleri için belli bir kalp uyumunu uzunca bir süre sürdürüp sürdüremediğini ve hayatlarına geri döndüklerinde bu alanda kalp bezi, stres ve hayatta kalma durumunda tutan duygulara karşı normal zamanlardan daha kısa bir tepkisizlik dönemi geliştirip geliştirmediklerini görmek istedim. Mesele tepki vermek değil, tepki verme süremizdir.

Kısaca, insanların bu tür kalp tutarlılığı yaratarak ve onu sürdürerek ve bunu uzunca bir süre

yaparak yeni bir gelecek yaratmaları mümkün olabilecekti. Bu yaratıcı merkez, enerjinin bizi alana bağladığı yerdir. İnsanlar tüm kalpleri ile yansıttıkları bir geleceğe inanırlarsa, niyet daha açık ve etkin olur. Öğrencilerimizin bunu yapıp sürdürmesi için binlerce kalp atım hızı ölçümümüz var. Bunun sonucunda sinir taşıyıcılarını ölçmeye başladık. Ve öğrencilerimizin beyninde ve kalbinde, dört gün içinde oksitosin gibi aşk kimyasallarının, serotonin, melatonin seviyelerinin arttığını gördük.

Daha sonra bir kişinin stres hormonu olan kortizolün yerine minnettarlık ya da sevgi gibi yüksek bir duyguyu koyduğu zaman bağışıklık sistemlerini açıp açmadığını görmek için bazı ölçümler yapmaya başladık. Diğer bir deyişle, kortizol acil bir durum için tüm enerjimizin gitmesi demektir. Ve bu olduğunda, iç ortamımızda büyüme ve onarım için hiç enerji kalmamasıdır. Tüm enerji dış ortama gider.

Bu yüksek duyguları geliştirdiklerinde, bağışıklık sistemini güçlendirmek için genlere sinyal göndermeleri mümkün müdür? O dört günde, insanların sadece korkunun, düşmanlığın, öfkenin, üzüntünün yerine keyif, ilham, sevgi, minnettarlık ya da takdiri koyduklarında bağışıklık sistemlerinin %40 güçlendiğini gördük.

Ayrıca daha sonra genetik ifadeye de bakmaya başladık ve bir gen analizi yaptık. Dört gün içinde insanların sekiz yeni ortak gene sinyal gönderdiğini bulduk. Yeni deneyimler sonucu "nörojenez" olur yani yeni nöronlar oluşur. Kök hücreleri uyaran genler, hasarlı dokulara giden ve onları onaran herhangi faydalı ve işlevsel bir hücre haline gelebilir. O gene işaret verilmiştir. Bu gen ömrü uzatan ve yaşlanmayı geciktiren "oksidatif stres geni"dir. Ayrıca hücreye daha fazla bütünlük ve yapı veren ve daha tutarlı ışık ve bilgi gönderen "mikrotubulus geni" vardır. Bunlar kanser oluşumunu ve tümörleri bastıran iki gendir. Ve hipofiz bezi, tiroid ve pankreasta dengeyi sağlayan genler de var.

Hah! İnsanlar dört gün içinde kendilerinin genetik mühendisi oldu. Ve ben tüm dünyada sıradan insanların yaptığı sıra dışı şeylerin burada görmeye başladığımız şifalanma ile örtüşmesini gördüm. İnsanların bu işte uzmanlaşması sonucunda, formül daha da beceriye dönüştü. Artık beyin dalgalarını 4,5,ya da 9, 12 saniyede değiştirebiliyorlardı. Analitik zihinlerinin ötesine geçmede de ustalaştılar.

Aynı şekilde ilk iki ileri seviye çalışmalarımızda, öğrenci grubumuzun %80'inin beyinlerinde %90'dan fazla olumlu değişim gördük. Bu çok büyük bir istatistik, çok önemli. Telomerleri yani DNA'mızın ucundaki biyolojik yaşımızı

belirleyen küçük ayakkabı bağcıklarını ölçtük. Ve 60 gün, haftada 5 gün meditasyon yapan insanların %74'ünün telomerleri uzadı. Bizzat gördük. Bu da yaşamlarını belli bir dereceye kadar uzatmaları demektir. Peki, bunu uzunca bir süre yaparlarsa, genetik yazgılarını değiştirebilirler mi?

Soru: Biraz da Plasebo etkisinden bahseder misiniz?

Birine faydalı ilaç diye, şekerden bir hap verebilirsiniz. Tuzlu su enjeksiyonu ya da sahte bir ameliyat yapıp, tedavi uygulayabilirsiniz. Bu insanların ciddi bir yüzdesi, sahici ilaç alıp sıkı bir tedavi gördüklerine inanıyorlar ve bu düşünceye tamamen teslim oluyorlar. Ve otonom sinir sistemlerini aldıklarını düşündükleri kimyasalla aynı olan kendi ecza ürününü yapması için programlamaya başlıyorlar.

O halde sorumuz şu: Şifayı sağlayan aldığımız madde mi yoksa vücudun doğuştan gelen iyileşme kapasitesi mi?

Şeker hapları mı? Bunun iyileşmeyle hiçbir ilgisi olamaz, bizi iyileştiren şey düşüncemizdir. Ancak şartlanmaya dayalı bu hap bir insanın

geleceğinde, olasılığı temsil eden bir semboldür. Biz buna niyet diyebiliriz. Bu insanların çoğu ilham alacak, heveslenecek, heyecanlanacak, manevi duygularlarla dolacak ve haliyle umutlanmaya başlayacak. Ve ilaç işe yarayacak diye Tanrı'ya şükredecekler. Kısacası, net bir niyeti yükseltilmiş bir duygu ile birleştirecekler. Ve işte o an, geçmişteki biyolojiden çıkacaklar, gelecekteki biyolojiye girecekler.

O zaman sorumuz şu: Yeni bir varoluş durumuna girmek için şeker hapına, tuzlu su enjeksiyonuna ya da sahte bir tedaviye gerek var mı? İyileşmenize yardım edeceğini düşündüğünüz bilinen bir şeyi seçmek yerine sizin dışında hiçbir şeyin olmadığı kuantum alanından yeni bir potansiyel seçebilir misiniz? Ve bu bilinmeyeni, sizin biyolojinize girene kadar sıkça ziyaret edebilir misiniz? Bunun da size aynı etkiyi yaratması mümkün mü? Bunun cevabı kesin olarak "evet"tir.

Şimdi, depresyonla ilgili çalışmalarda -ki burası en çok plasebo uygulanan alandır- plasebo uygulanan hastaların yüzde 81'i sanki antidepresan içmiş gibi olumlu cevap vermiş. Peki bu ne anlama geliyor? Bu, onlar kendi eczanelerinde antidepresan yapıyorlar, onların vücudu ve sinir sistemi, dünyanın en büyük eczanesidir demektir. Bu durumda evet, depresyon çalışmalarında insanlara altı ila sekiz

hafta arası plasebo uygulandığı bir gerçek. Ve onlar her gün, net bir niyet ve yüksek bir duyguyla, yeni bir varoluş durumuna geçiyor.

Kabul etmek, inanmak ve teslim olmak... Fikir budur. Aldıkları gerçek ilaç budur. Ve bu da biyolojilerini değişmeye programlıyor. Yeni bir varoluş durumuna geçerek depresyondan kurtulmak 6 ila 8 hafta sürüyorsa, bu, her gün yeni bir varoluş durumuna geçerek iç dünyanızdaki bir durumu değiştirmek için 6 ila 8 hafta gerektiğini anlamamız konusunda fikir verebilir.

Bu arada, plasebonun arkasında yatan en çok, sağlam bir inançtır. Ve insanların pek çok iinancı geçmiş yaşanmışlık larından ortaya çıkmıştır. Yani siz bir deneyimler serisi yaşıyorsunuz ve bunlar sizi sinirsel ve duygusal anlamda şartlandırıyor. Bizler hep geçmişin biyolojisinde düşünmeye ve hissetmeye meyilliyizdir. Duygu ve düşünce şeklimiz de bir varoluş durumu yaratır. Siz sürekli düşünüp hisseder, düşünüp hissederseniz, buna tavır denir. İyi düşünceler iyi hislerle bağlandığı için iyi bir tavrınız vardır. Negatif düşünceler negatif hislerle örtüştüğü için de kötü bir tavrınız vardır. Tavırlar, varoluş durumlarının kısaltılmış halidir. Sabah tavrınız iyidir, öğleden sonra kötüdür. O tavır, bu tavır derken hepsini bir araya getirir ve bir inanç oluşturursunuz.

İnanç dediğimiz şey, beynimizde bir donanım oluncaya kadar tekrar ettiğimiz düşüncedir. Ve inançlarımızın sınırlarını da duygularımız belirler. O yüzden inancımız sınanırsa, pek iyi hissetmeyiz. O halde duygu ve düşünce tarzımız varoluş durumu yaratıyor, duygu ve düşünceyi sık tekrarlamak bilinçaltı bedeni zihin olmaya şartlandırıyor. O halde bütün inançlar, bilinçaltı varoluş durumudur. İnsanlar, ilaçlar, Tanrı, ilişkiler, sevgi, cinsiyet konusundaki inançlarını sorgulamaz, çünkü bunlar bilinçaltlarına programlanmıştır. İnançlarınız varsa ve bir araya getiriyorsanız, bunlar sizin algılarınızı şekillendirir ve algıların da yaptığınız seçimlerle, hayatınızda yarattığınız şeylerle, ayrıca ilişkilerinizle hatta gösterdiğiniz tutumla ilgisi vardır. Yani birinin inançlarını inceleyecekseniz, onun davranışlarını inceleyin. Çünkü size kendileri hakkında geniş çaplı bilgiler verecektir.

O halde hastalığınızı iyileştirmek için kendinizin dışında herhangi bir şeye inanmaya programlanmışsanız, işte o inanca dönüşür. İyileşmek için elbette bir şeylere ihtiyacınız var, bu gayet normal. Grip aşısı olunca, asla grip olmayacağınıza inanıyorsanız, bu aşıya ihtiyaç duyduğunuza inandığınız için, aşı olsanız da olmasanız da büyük ihtimal ile bir şekilde hastalanacaksınızdır.

Ben "Placebo" kitabımı yazarken içerikten çok etkilenmiştim. Çünkü bilinçaltımızın nasıl programlandığını o ara fark edip incelemiştim. Plasebo konusunu çalışırken bunun doğruluğunu defalarca kanıtlayan çok sayıda çalışma görüyorsunuz. Doğuştan iyileşme yeteneğimiz olduğu yazıyor.

Mesela şimdi, astım hastası olan bir grup insanı alsanız ve elinizde de astımı tetikleyen bir ilacınız olsa, bir tane de iyi gelen bir ilacınız olsa, ve siz astımlı kişiye, tetikleyici ilacı verseniz ama bu ilacın astım hastalığını tamamen yok ettiğini söyleseniz; o grubun yarısından fazlası etkilenmez. Müdaheleye gerek kalmaz. Başka deyişle, düşünce kimyasallardan daha güçlüdür. O halde insanlar bu kavramı çözmeye başlarlarsa, doğuştan iyileşme yeteneğine sahip olduklarını ve iç durumlarını düzenleyerek bunu başaracaklarını fark ederlerse; ağrı için,

depresyon, antikorlar veya iltihaplanmalar için kendi kimyasal eczanelerini üretmeye başlayacaklardır.

Bir keresinde Washington Tacoma yakınlarında, ileri seviye bir çalışmadayken 120 kişiyle bir şey denedik. Onların ortalama kortizol seviyelerini ölçmek istedik. Ve immünoglobulin adı verilen bir kimyasalı, IgA. Stres altındaysanız, dengenizi kaybetmişseniz, kortizolünüz yükseliyor. Kortizol seviyesi en çok sabah 8 civarı yüksek olur. Biz de o yüzden, etkinliğimize gelen 120 insanın kortizol seviyesini özellikle öğleden sonra ölçmeyi tercih ettik. Ölçümleri yaptık. Bu arada IgA seviyelerini de ölçtük.

İnsanları dört buçuk günlük bir eğitime aldık ve dört buçuk günün sonunda iç dünyalarında yaptıkları çalışma, epigenetik ya da kimyasal değişiklik yapmış mı, diye tekrar ölçtük. Neticede çoğu insanın kortizol seviyesinin düştüğünü, artık stres altında, hayatta kalma modunda olmadığını gördük. Ancak diğer ölçümümüz olan IgA seviyelerinin 51 buçuktan 83'e, üst sınıra çıktığını gördük. Çok yüksek bir değer, hatta bazılarınınki 100'dü.

IgA bakteri ve virüslere karşı en etkili silahtır. Grip aşısından çok daha güçlüdür. Yani siz şükran gibi, minnettarlık, nezaket, esinlenme gibi yükselmiş bir duygu yarattığınızda bağışıklık sisteminizi

aktive ediyorsunuz ve bağışıklık sistemi de düzensiz yerleri düzenliyor. Vücudunuzu onaran ve yenileyen bütün faydalı kimyasalları salgılamaya başlıyor. Ve bu kimyasallar, günün geri kalanı için aktive oluyor, hem de sadece on dakika süren yükselmiş bir duyguyla.

Bu yüzden ileri seviye çalışmalarımızdaki her meditasyonumuza yükselmiş duygusal durumlar yaratarak başladık ve bu süreyi uzattık. Ve bunu monitör ile ölçtük, yani insanlar bunu yaparken kalplerine baktık, onları ölçümledik. Son derece ilginçti. Çoğunun kalp atışı düzenli ve tutarlı bir hal aldı ve bu da doğal olarak güçlü bir elektromanyetik alan yarattı. Bu elektromanyetik alan da kimyasal ve fizyolojik değişimlere yol açtı. Artık iç ortamları, dış çevrelerindeki her şeyden daha dirençli ya da daha düzenliydi, bunu söyleyebilirim.

O halde, bu işi her gün sıkça tekrarlar, pratik yaparsanız artık daha fazla o fırsatçı bakterilerin hedefi de olmazsınız. Onlara fırsatçı denmesinin sebebi, bağışıklık sisteminizi çökertmek için fırsat kollamalarındandır. Bir şirkette ya da bir birimde çalışan herkesin aynı anda hasta olması pek de şaşılacak bir şey değil, görüyoruz. Bu hastalığı çıkartan böcekler, sinekler değil. Güçsüz düşen bağışıklık sistemleri, çünkü hepsi aynı anda stres yaşıyor ve bu da bünyelerinde bakterinin üremesine neden oluyor. İnsanlara

plasebonun nasıl çalıştığını iyice açıklayarak bunu öğretmek mümkün olabilir mi?

Plasebo üç şeye dayanır; Şartlanma... Birine bir ilaç verin, iç durumunun değiştiğini fark eder. Bir tane daha verin, ağrısı geçer. Bir tane daha, sancısı geçer. Bir tane daha veriyorsunuz fakat bu diğerine benzeyen işe yaramaz bir şey, ama yine de bedeni şartladıkları için bu da aynı etkiyi yapar.

Plasebonun olması için gereken ikinci şey, beklentidir. iyi bir şeyler olsun diye beklersiniz. Siz bu potansiyeli seçtiğiniz an, bu ihtimal geleceğinizde tanınır, bedeniniz de psikolojik olarak değişir ve iyileşmeye hazırlanır. Şayet kanser tanısı konan kişilere ilk kemoterapi tedavileri sırasında bulantı hissedecekleri söylenirse hastaların %40 ila 50'si ilk kemoterapi tedavilerine giderken, daha yolda, bu beklentiyle bulantı hisseder. Beyinleri ve bedenleri gelecekteki o gerçekliktedir. Ama bu şekilde yapmak yerine bu yüzde 40 ila 50 oranındaki insanın yolda giderken bugün çok güzel bir şey olacak demesi mümkün müdür? Aynı prensibi kullanarak biyolojiyi olumlu anlamda değiştirmek mümkün olmaz mı?

Bunun etkisi çok önemli değişikliklere neden olur. Mesela plasebo çalışmalarında da "sana bir ilaç vereceğiz" deniyor, üstelik doktor hevesli

görünüyorsa, bu daha da işe yarıyor. "Bu ilaç ağrını yok edecek..." Doktor da hevesli, heyecanlı ve kişi ağrısının geçeceğini düşünmeye başlıyor. Yani kendi morfinini kendi yapıyor. Ağrıyı tetikleyecek ya da yaratacak hiçbir reaksiyon göstermiyor.

Üçüncü şey ise, bir şeye bir anlam vermek. Yani, "Hey bak, bu senin" deseniz, "sinir hücrelerinin ve serotonin reseptörleri snaptik boşlukta durmalıdır ve bu ilaçlarda serotonini orada tutup depresyonu yok edecek." O insan bir an çizelgeye bakıp bir anlam verir ve ilacı içer. Daha iyi bir sonuç alırsınız. Ama öğreteceğiniz başka bir şey var. O da bedeni yeni bir zihne şartlamak. Bu da plasebo.

İnsanlara başlarına gelebilecek en kötü olasılığı seçmek yerine en güzel olasılığı seçip bunu duygusal olarak benimsemeyi öğretirseniz, endişeyi yarattıkları gibi sağlığı, sıhhati de yaratabilirler. Onlara neyi niye yaptıklarını anlamlandırarak öğretirseniz neden çağdaş bir modeli açıklamak için bilimi kullandığımızı anlatırsanız, bunu mantıken anlamaları onlara yeterli gelmez. Yanlarındaki insana dönüp konuşmak isterler. Bunu konuşmaları gerekir. Dile getirmeleri gerekir.

Bizde bilgi edinip birbirleriyle iletişime geçiyorlar, onlardan açıklamalarını istiyorum. Açıklayabiliyorlarsa beyinlerine bağlanıyor, artık donanımı kuruyoruz. Talimat zamanı geldiğinde, biz uygulama için çevre koşullarını belirlediğimizde bu üç şeyi birleştirerek davranışlarını niyetlerine uyumlarsa bir çeşit dönüşüm geçirirler. Ve biz bu dönüşümü tekrar

tekrar ölçtük, defalarca.

Bu artık yeni bir bilimsel yasa olmaya başlıyor ve bence sıra dışı bir şey yapmak için bize izin verilmesini oturup beklememeliyiz. Bence çıkmalıyız ve bu sıra dışı şeyi yapmalıyız, sonra bilim gelir bizi inceler ve yasalarını değiştirir. Ve evet, bu normal bir şey değil, doğal bir şey değil, ama biz zaten burada doğaüstü bir şey hakkında konuşuyoruz. Biz geleneksel modelin dışına çıkmaktan bahsediyoruz ve bunu konuşmak için gereken şey cesarettir.

Ancak öyle konuşabiliriz. "Evet, bana teşhis kondu", "doktor bana altı aylık ömrüm kaldığını, hazırlanmamı söyledi", size anlatamam. Çalışmalarımıza gelen kaç kişiye voodoo laneti gibi altı ay veya üç ay ömür biçmişler, tahmin bile edemezsiniz. "İşlerinizi düzene sokun, hazırlanın, öleceksiniz."

Ama bu insanlar bu kaderdeki programı, otonom sinir sitemlerini analiz etmeden, bu düşünceleri kabul etmedi, inanmadı ve teslim olmadı. "Durun bir saniye" dediler, "Tamam, bence ben bu durumu değiştirebiliirim." Bu kişilerden bazıları hastalıkları kalmadığı, üstünden iki yıl geçtiği halde, hala bunu yapıyor. Bence insanlar için önemli olan, kendi güçlerini tekrar ellerine almak. İşte bunun sebebi bu.

Artık bilgi çağındayız. Ve bir bilgi çağında, bilgisizlik bir seçenektir. Yirmi beş, otuz yıl önce, bir doktora gittiniz ve o size bir rahatsızlığınız olduğunu söyledi. Ve ihtiyacınız olan ameliyatı ya da prosedürü anlattı. Çoğu insan hemen belgeleri imzalar ve "Tamam, gereken neyse hemen başlayalım" der.

Şimdi bir de bugüne bakalım; Birine bir teşhis kondu. Doktor hastaya tedavi seçeneklerini anlatır. Hasta eve gider ve hemen internete girerek saatlerce o hastalığı ve tedavisini araştırır. Geleneksel ya da modern tedavi yöntemlerini inceler. Bazı doktorlar bu hastalığın tedavisi hakkında diğerlerinden daha bilgilidir. Hasta, doktorun muayenehanesine dönüp ona, "Ben şöyle bir şeyler buldum" der. "Şu tedaviyi denemek istiyorum" dediğinde, doktor ya "Bu yöntem hakkında bir şey bilmiyorum" ya da "bu işe yaramaz" der.

Böyle bir durumda hasta "Yeni bir doktor bulmanın zamanı geldi" diye düşünür. Çünkü ona destek olacak birine ihtiyacı vardır. Kendini değiştirip yaşamak istediği hayata kavuşmak için, bu gidişatı durdurmalıdır.

Biz bütün öğrencilerimize, "kendinizi değiştirin" deriz. Kendinizi ölçmelisiniz. Şayet bu yolculuğa çıkıyorsanız, bilin ki bu bir inkar değildir. Her şey bilgiye dayanır.

Yani değerleriniz yüksek ya da alçaksa, bunu gösterin. Üç ay deneyin, neler yapabileceğinizi görelim. Üç ayın sonunda ölçeceğiz. Aynı mı yoksa iyiye mi gidiyor? Devam edip, birkaç şey daha ekleyebiliriz. Şayet kötüye gidiyorsanız, değişim konusunda size yardım edebilecek daha radikal bir yönteme başvurmak zorunda kalabilirsiniz.

Yani, yaşadığınız değişimler konusunda açık ve dürüst olun; buradaki amaç aslında sizin bir şeyleri gerçekleştirebildiğinizi görüp onları ölçmek, çünkü bu ölçümler birer geribildirimdir ve bu geribildirimler zaman içinde bize, yaptığımız şeyin sizde bir değişimi başlattığını gösterir. Ve buna devam ederek, temelde bir değişim gerçekleştirebiliriz.

Bir krizle, bir hastalıkla, bir teşhisle ya da bir kayıpla karşılaştığımızda insan olarak bizim sınırlarımız nedir? Çoğunlukla bizim dışımızdaki bir şeyi mi kullanırız? İçimizdeki duygunun değişmesi için böyle mi yapıyoruz? Bu daha ziyade eski model bir gerçekliğe aittir. oysa insanlar, kendilerini iyileştirmeyi, içlerindeki varoluş durumunu değiştirmeyi öğrenmeye başladı. Hem de dışarıdan bir şeye bel bağlamadan.

Bunun önemi nedir derseniz; böylece kendilerine güvenleri artıyor ve sorunlarını birbirlerine, bir şeylere bel bağlamadan çözmeye meylediyorlar. İşte bu süreci açıklamak, 86'dan beri benim yolculuğum oldu.

Ve ben kaza geçirip yaralanmamdan ve kendi yaşadığım iyileşme deneyimimden sonra diğer insanlara bakmaya başladım. Onlar da aynı

durumda ya da kronik hastalıkları olan insanlardı. Kimi geleneksel kimi başka tedaviler görüyordu. Ve durumları aynı ya da kötüye giderken, birden iyileştiler. Ben bu şekilde 17 ülkeye gittim. Aynı durumu yaşayan insanları gördüm ve yüzlerce, yüzlerce insanla konuştum. Bunlar kendiliğinden iyileşen insanlardı. Neticede hepsinin dört ortak noktası vardı.

İlk olarak hepsi de içlerinde kendilerine hayat veren bir aklın olduğuna inanıyordu. Bu akıl da elbette bilinç. Ve bilinç farkındalık, farkındalıksa dikkatini yöneltme demektir. Böylelikle onlara hayat veren, kalplerini attıran, yediklerini sindirten ve bedenimizde bunlar gibi an be an yaşanan trilyonlarca fonksiyonu başarı ile organize eden bu muhteşem aklın ki, bedenimiz hayatın göstergesi olarak başlı başına bir mucizedir. ve insanlar da kendilerini bu akıldan daha iyi şifalandıramayacaklarını fark etti.

Böylece bu akılla bir ilişki geliştirmeye karar verdiler. Zaman kazanmak, O'nunla bağlantı kurmak, O'nunla konuşmak, talimatlar vermek, bir plan sunmak için. Ve O'nunla bir ilişki kurarlarsa, O'nunla birlikte olup bir gelecek tasarlarlarsa ve bu niyetlerini, bu yaratımlarını, tasarımlarını ve muzdarip oldukları hastalıklarını büyük akla teslim edip, bunun yerine olmak istedikleri kişiye dair net ve yeni bir fikir getirip koyarlarsa, böylece büyük aklın cevap verip

onların sağlık durumlarını değiştireceğini düşündüler.

Tespit ettiğim ikinci orta noktaları, bu insanların birden kendi hastalıklarının sorumluluğunu üstlenmeleri idi. Hiçbiri, "eski eşimin yaptıkları yüzünden" demedi. "Partnerimi kaybettim, patronum çok acımasızdı" demedi. Hepsi de "bu hastalığın sebebi benim" dedi. Yani kurban durumunun ötesine geçmişlerdi. Bu hastalığı yaratan şeyin kendi düşüncelerini yanlış yönetmeleri olduğunu fark etmişlerdi.

Bu çok çok önemli bir andır çünkü çoğu insanın geçirdiği bir kriz ya da travma vardır. Ve bununla ilgili hissettikleri duygu ne kadar güçlü ise, iç dünyaları o kadar değişir, olayın sebebine odaklanırlar. O zaman beyin bir görüntüyü dondurur, buna da anı denir. Böylece insanlar, yıllar önce başlarına gelen şeyi bugün yine aynı duygular ile yaşıyor ve o duygular da geçmişin anıları ile bağlantılı olduğundan biyolojik hayatlarının büyük bir kısmını geçmişlerinde yaşıyorlar.

Yani, bu duygular bizim düşüncelerimizi etkiler. O düşünceler de kimyasallar üreterek bize aynı duyguları hissettirir. Aynı duygular da aynı düşünceleri etkiler ve beynimiz de aynı kimyasalları yapar. Ve düşünme --> hissetme, hissetme --> düşünme döngüsüne gireriz.

Böylece korku, değersizlik, suçluluk, utanç, acı, ıstırap, öfke, hayal kırıklığı, dargınlık... Bu duygular stres hormonlarının türevleridir. Ve uzun süreli stres hormonlarının da hastalık yapan genlere sinyal verdiği bilimsel bir gerçektir.

Şu an kullandığım kelimeleri bilmeyen insanlar, hastalıklarını yaratan şeyin bir ihtimal duygu ve düşüncelerini yanlış yönetmeleri olduğunu sezgisel olarak anladılar. Ve stres hormonlarından türeyen bu duygular, uzun vadede vücudu cidden darmadağın edebiliyor. Bu duygular bağımlılık yapar. Çünkü beyne ve bedene bolca enerji verir. Ben de bu yüzden stres konusunu çok detaylı bir biçimde incelemeye başladım. Çünkü bizim kültürümüzde hastalıkların ana sebebinin ne olduğunu bilip anlamak istiyordum. Ve bunun nedeni hayat tarzımız çıktı, genlerimiz değil.

Ve insanlar bu düşünme --> hissetme döngüsüne girince, bedenleri onların bilinçsiz zihni oluyor. Geçmişte yaşadıkları ile bağlantılı aynı duyguyu hissedince, bedenleri her gün geçmişteki aynı olayı yaşadığına inanıyor. Sonra da epigenetik dalını inceledim ve epigenetik de hastalıklara hastalık yaratan genlere sinyal veren dış çevrenin neden olduğunu söylüyor.

Çevrenizde yaşadığınız deneyimin son ürününe

duygu denir. Ve siz her gün aynı duygular ile yaşıyorsanız ve bunlar da stres hormonlarından geliyorsa, siz bir anlamda her gün aynı gene sinyal veriyorsunuz ve bedeniniz çevrenizden yeni bir bilgi almıyordur. Ve bunu tekrarlarsanız, genetik bir kadere yelken açarsınız. Bu şekilde duygusal ve psikolojik stresin fiziksel stresten, fiziksel travmadan ya da kimyasal dengesizlikten çok daha etkili olduğunu anladım. En etkili stres türü psikolojik ya da duygusal stres.

Ve bu duygulara bağımlı olan insanlar, gördüğüm kadarıyla sorunlarını bazı duygulara olan bağımlılıklarını tekrar onaylamak için kullanıyorlar ve bu duyguları tekrar hissetmek için onları tetikleyebilecek olayları, durumları adeta arıyorlar. Tıpkı bir alkol ya da madde bağımlısı gibi. Acı çekme duygusundan, öfkeden, düşmanlıktan ve yargılamaktan vazgeçebilmek, bunları bırakabilmek için muazzam bir bilinçlilik, farkındalık ve istek gerekir.

Ve şifalanma yolundaki insanlarda bu duygusal durumları bırakmaya, geçmişlerini, kendilerini, geçmişteki insanları affetmeye ve kendileri için sorumluluk almaya başlarlar. Ve bu çok ilginçtir çünkü bu görüşmeleri yaparken şunu da fark ettim: insanlar hiç sevmedikleri hayatlarına bağımlı olduklarını ve gerçek anlamda değişmek için bu bağımlılıktan kurtulmaları, hayata bakış

tarzlarını değiştirmeleri gerektiğini görmüş.

Yani başka şeylerin değil kendimizin nasıl olduğunu görüyoruz. Bu duygusal durumların üstesinden gelip, düşünme --> hissetme döngüsünü durdurduğumuzdaysa çok güçlü bir değişim yaşanıyor. Ve siz bu döngüyü kırıp içinden çıktığınızda, kendinizi yabancı ve rahatsız hissetmeye başlıyorsunuz. Çünkü artık bildiğiniz bir durumda değilsiniz.

Fakat düşünme -->hissetme, hissetme --> düşünme halinde olunca bu sizin bedeninizi o duygunun zihni olmaya şartlandırıyor. Yani değişim göstermek için bedeninizden daha güçlü olmanız gerekir. Çünkü bedeniniz zihin olmaya şartlanmıştır. Bedeniniz duygusal anlamda geçmişte yaşıyor çünkü bu duygular bedende depolanır. Dolayısı ile yeni bir gelecek yaratmak ve bir şeyleri değiştirmek isteyen bir insanın bu duyguları dönüştürmesi şarttır. Korkuyu cesarete, acıyı neşeye, öfkeyi şefkate, nefreti sevgiye... Ve bunu yapmak da büyük bir efor, büyük bir istikrar, süreklilik gerektirir. Yani insanlar hayatlarındaki zorlukları düşündükleri zaman, bu düşünceler kendileri ile çağrıştırılan, kendileri ile örtüşen bir duygu üretir. Böylece sadece düşünce yoluyla stres tepkisinin düğmesini açarlar.

Ve aniden fark ettim, bunu hepimiz yapıyoruz.

Yani hepimiz düşüncelerimize bağımlıyız. Ve düşüncelerimiz bizi hasta edebilir. Sonra "düşüncelerimiz bizi hasta edebiliyorsa belki iyileştirir de" dedim. Ve bunu sormak, bırakmak zorunda olduğumuz en büyük alışkanlığı fark etmeme neden oldu. Bu da kendimiz olma alışkanlığıydı. Çünkü pek çok insan belirli şekilde davranmaya, düşünmeye ve hissetmeye programlanmıştır. Neden? Çünkü şayet siz aynı duygularla ve aynı beyin devreleri ile yaşıyorsanız ve beyniniz geçmişin kaydıysa, duygularınız da geçmiş deneyimlerin kimyasal işareti ise, hayatınızın büyük kısmını geçmişte yaşayan bir kişilik olarak harcıyorsunuzdur.

Geçmişlerinde yaşayan insanlar, kimliklerini onaylamak için aynı duygularla tahmin edilebilir bir gelecek istiyorlar demektir. O halde bunları değiştirebilmek için çok büyük bir istek gerekir. Zihin olan bedenden daha güçlü bir istek ve her türlü programdan daha fazla bir süreklilik gerekir. İşte o zaman siz de bilinçsiz bir düşüncelerin bilinci olursunuz. Nasıl konuştuğunuza ve davrandığınıza dikkat edersiniz. Günlük hayatınızda birlikte yaşadığınız duygulara bakarsınız. Ve bir anda bu duygulara; suçluluk, acı, mutsuzluk gibi isimler verirsiniz. Sonra da bu beden ve zihin durumlarını dışarıdan gözlemlersiniz. Bunu da kendinizi iyi tanımak ve bilinçsiz durumları bilince dönüştürmek için yaparsınız. Ve böylece günün geri kalanında

bunları bilinçsizce yapmazsınız.

Dolayısı ile her sabah uyanıp, bir önceki gün yaptığınız şeylerin aynını yaptığınızda, aşina olduğunuz dününüz, tahmin edilebilir yarınınız olacak demektir. İnsanlar zamanlarının %95'ini böyle geçmiyor. Çünkü kimliklerini onaylamak için aynı davranmaya,, aynı şeyleri düşünmeye, aynı şeyleri yaşamaya programlanmışlar. Bu rutini bozmak da ayrı bir istek gerektirir. Ve bu isteğin programdan daha güçlü olması gerekir. Çünkü çoğu insan bir program karşısında isteğini kaybeder ve bedenleri geçmişe dayanarak tahmin edilebilir geleceğe sürüklenir. Bu alışkanlıktır. Yani otomatiğe dönmüş ve tekrarlanmak istemeyen bilinçsiz düşünceler, davranışlar ve duygular, kendimiz olma alışkanlığına döner ve bırakmanız gereken en büyük alışkanlığın, kendimiz olma alışkanlığı olduğunu gördüm.

Sonra da şöyle düşündüm: İşe bak! Düşünce tarzımı, duygu ve davranış şeklimiz, kişiliğimiz oluyor. Ve kişiliğimiz de kişisel gerçekliğimizi yaratıyor. O halde kişisel gerçekliğinizi yani hayatınızı değiştireceksiniz, kişiliğinizi değiştirmek zorundasınız. Ve neleri düşündüğünüzü tartıp nasıl gözlemlediğinizi düşündüğünüzde ve nasıl hissettiğinize dikkat ettiğinizde, bunu yaptığınız an, programdan çıktığınız ve o programı gözlemlediğiniz ilk an

olur.

İşte kendimizi biyolojimizden bu şekilde ayırıyoruz. Yani kim duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını gözlemliyor? Programdan çıktığınız anda: SİZ!... İşte bu üst biliş ve farkındalık kendimizi yenilememize, hayatta daha başarılı ve mutlu olmamıza izin verir.

Bu da beni üçüncü keşfime götürdü. Bu durum her insan için kalıcı ve sürekli bir durumdu. Kendilerine sormaya başladılar: Yaşayacak belli bir zamanım var. Ben engelliyim, ben uyuşturucu bağımlısıyım ya da bir şekilde hasar gördüm. E, kim olayım? Kendimi yeniden keşfedebilir miyim? Başka biri olabilir miyim? Ve insanlar farklı düşünmeye başladıklarında genellikle şunu söylerler: "Beynimde hangi düşünceleri ateşleyip bağlayayım, ben neye inanmak istiyorum?" Sonra da nasıl bir hayat yaşamak istediklerini düşünürler. Tabii iyileştikten sonra bu aslında önemli bir sorudur. Çünkü çoğu insanın nasıl hissettiğini düşündüğünü sanmıyorum. Hissettiklerinden daha güçlü düşünemiyorlar. Hislerinizden güçlü düşünemiyorsanız geçmişte düşünüyorsunuzdur.

Tekrar söylüyorum: Bu büyük bir efor gerektirir. İyileşirsem nasıl bir hayatım olsun diye düşünmek çaba gerektirir. Aslında bizim doğal

donamımız yaratmaktır ve, bu insanlar gözlerini kapatıp bir şanslarının daha olması halinde yaşamak istedikleri hayatı zihinlerinde canlandırıyor.

Bu da bizi benim tutkulu olduğum zihinsel prova denen aşamaya getiriyor. Beyniniz geçmişin bir kaydıdır ama düzgün bir şekilde prova yaparsanız ve gelecekte kim olduğunuza karar verip kendinizi o sahneye yerleştirirseniz, bu sayede şimdiden o gelecekteki gerçeklikte yaşamaya başlarsınız. Ve beyniniz hangisi gerçekte yaşanmış hangisi hayali, bunu ayırt edemez. Ve böylece beyninize bu olay şimdiden yaşanmış gibi görünen bir donanım kurarsınız. Ve artık beyniniz geçmişin bir kaydı olmaktan çıkar, geleceğin haritası olur.

Bu arada, düşünce gücü ile beynimizin değiştiğini ya da onun geleceğe taşındığını gösteren sayısız zihinsel prova deneyimi mevcuttur. Mesela, daha önce hiç piyano çalmamış insanların beş gün boyunca, ikişer saat, zihinlerinde piyano çalma provası yaptığı ve beşinci günün sonunda, beyinlerinde gerçekten piyano çalanlarla aynı devrelerin geliştiğini yakından gördük. Bu da beynin bir şeyin gerçekte mi olduğu yoksa zihinde mi yaşandığını ayırt edemediği anlamına gelir. Ve siz bunu sürekli tekrar ederseniz, donanım bir yazılım programına dönüşür. Beyin ateşlenir,

bağlanır, ateşlenir, bağlanır ve nörolojik devreleri kullanması için beyninize yerleştirirsiniz. Yani artık farklı tarzda düşünmeye ve farklı şekillerde davranmaya başlarsınız.

Çünkü beyninizi artık geleceğe taşımışsınızdır. İnsanlar bunu anladıktan sonra zihinsel prova deneyimlerinin gösterdiği üzere, sadece düşünce gücü ile bedeninizi değiştirebilirsiniz. Araştırmalar ayrıca bir grup erkeğin gözlerini kapatıp iki hafta her gün bir saat boyunca zihinlerinde pazularını geliştirdiklerini, daha güçlü olma arzusuyla yoğun tutkulu, azimli duygular da hissettiklerini ve iki haftada pazularının %13 güçlendiğini gösteriyor. Onlar da piyano çalanlar gibi bunu eyleme dökmeden yaptı. Demek ki beden zihne cevap vermeye başlıyor. Ve yapılan provada bedeni geçmişten alıp geleceğe götürüyor.

Zihinsel prova ile ilgili bunları keşfettikten sonra, insanların düşünerek, davranarak, hissederek bir kişilikten çıkınca bilinçsiz benliklerinin bilincine vardıkları ve bir daha bilinçsiz davranmadıkları mantıklı geldi. Bu insanlar bilinçli olarak yeni bir benlik yaratıyor ve bunu tekrarlayarak bilinçaltlarında o kişi oluyorlardı. Başka deyişle, ateşleme ve bağlama ile daha kolay düşünüp yaptılar. Çoğu, prova sırasında kendilerini öyle kaptırdı ki bu düşünceleri zihinlerinde deneyime dönüştü yani, gelecekteki olay henüz

gerçekleşmeden onun duygusunu hissettiler. Hatırlayın, dış çevre de genlere sinyal yollar. Çevrede yaşanan bir deneyimin son ürünü, duygudur.

Ama biz dış çevrenin ötesinden bahsediyoruz. Bu insanlar o duyguyu hissetmek için dışarıda bir şey olmasını beklemedi. Minnet ve bütünlük duygusu için iyileşmeyi beklemedi. Bu provanın sonucunda minnet ve bütünlük duygusunu çoktan hissettiler. Ve bilinçsiz zihin olan bedenler, şimdiden o gelecek gerçekliğinde yaşadığına inandı. Yeni proteinler üreten yeni genler seçmeye başladılar. Proteinler vücudunuzun yapısından ve işlevinden sorumludur. Protein demek yaşamın kendisi demektir.

Kafam karışmıştı, çünkü çoğu insan eski kişilikleri ile yeni bir kişisel gerçeklik yaratmaya çalışıyordu. Ama işe yaramıyordu. Başka biri olmak zorundasınız. Kişisel değişim ve dönüşüm konusunda sinirbilim ve epigenetik dallarını çok araştırdım. Ve insanların nasıl kendiliğinden iyileştikleri sorusuna cevaplar buldum. Ben buna kuantum şifalama diyorum.

Kiminin iyileşmesi de pek kendiliğinden değil, bile isteye olmuş. Bu insanların ortak noktalarında sıra dışı bulduğum son husus da bu yaratım sürecine kendilerini kaptırıp, bu içsel yolculukta uzun süre kalınca zaman ve mekan

mefhumunu yitirmeleri idi. Hepsi de tamamen şu andaydı. Öyle ki gözlerini açıp baktıklarında, o akılla irtibata geçmiş, kim olmak istemediklerinin, kim olmak istediklerinin bilincine varmış, bunu seçmiş olarak, gözlerini açtıkları zaman, 15-20 dakika geçmiş gibi gelir. Oysa 1 saat 20 dakika geçmiştir. Peki bunun arkasındaki bilim ya da fizyoloji nedir?

İş, yaratıcı merkeze, ön loba geliyor. Beynin %40'ı ön lobdur. Ve burası gerçek bir olasılıklar atölyesidir. Bu insanlar kuantum alanından yeni olasılıklar seçerken ve şu anda gelecekteki gerçekliği yaşarken, net bir niyeti yükselmiş duygu ile birleştiriyordu. Ve bu arada, dış dünyadaki insanlarla, nesnelerle, yerlerle bağlantılarını kesmişlerdi Bedenleri ve beyinleri trans halindeyken bir bedenleri olduğunu unutmuşlardı. Hayatlarındaki insanları, cep telefonlarını, tüm nesnelerini, bilgisayarlarını, evlerini unutmuşlardı. Hatta nerede oturduklarını, gitmeleri gereken yeri bile unutmuşlardı. Bedenleri şu andaydı, zamanın ötesine geçmişlerdi. O an hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir yerde, hiçbir zamandaydılar. "İlginç" dedim, "bu iş beyinde nasıl oluyor?"

Şimdi, ön lob bir anlamda ses kontrolü gibidir. Ve o sırada sizin bildiğiniz her şeyin içinde bulunduğu, tüm devrelerin sesini kısıyor. Dış dünyanızdan gelecek her türlü uyarıcıyı

kapatıyor, duyu mekanizmanızı, motor duyularınızı kapatıyor. Sizin saat kaçta, nerede olacağınızı düşündüren devreleri soğumaya alıyor. İşte o an zihninizdeki düşünceler deneyime dönüşüyor. Ve kuantum perspektifinden zaman ve mekan mefhumunu yitirip, bu 3 boyutlu gerçeklikten çıkarak olasılıklar dünyasına giriyorsunuz. Nitekim Einstein da; "Zaman ve mekan içinde yaşadığımız koşullar değil, düşündüğümüz yollardır" demiştir. İnsanlar tam anlamıyla şu andaydılar. Ne geleceği tahmin ediyor, ne geçmişte yaşıyorlardı.

Şimdi, burada eski benlik, burada yeni benlik. Ve biz yeni benliğimize öyle hop diye geçemeyiz. Bir iki günlük iş değil. Bunu başarmak için gereken dönüşümü geçirmek lazım.

35 yaşına kadar sahip olduğumuz kimliğin %95'i bilinçaltı davranışlardan oluşur. otomatikleşmiş alışkanlıklar, duygusal tepkiler, inançlar, algılar, tavırlar, tıpkı bir bilgisayar programı gibi, bizim %95'imiz bunlardır. Bedenin zihin olmak için programlanmasıdır, bu da alışkanlık demektir. Ve biz, kalan %5'i bilinçli zihnimizi değiştireceğiz, şunu da bilin, siz istediğiniz kadar olumlu düşünseniz de şayet olumsuz hissediyorsanız, çünkü son 30 yıldır böyle hissediyorsunuz, zihin ve beden birbirine karşı olur.

Dünyanın en muhteşem hayalini kurabilirsiniz. İçinde istediğin her şey var, ancak değersizlik hissediyorsanız zihniniz ve bedeniniz zıt

demektir. Burada amaç bedeni yeni bir zihne uyumlamak, ayarlamaktır. Burada eski benliğiniz burada da yeni benliğiniz. Ve siz bu değişime adım atacaksınız. Yani eskisi gibi düşünmemeye, eskisi gibi davranmamaya ve hissetmemeye karar verdiğiniz an değişimi nehrine ilk adımı atacaksınız çünkü değişimle ilgili en zor kısım, bir gün önce verdiğiniz kararların aynılarını vermemektir. Bizin aklımızdan gün 60 ile 70 bin arası düşünce geçer. Ve bu bir gün içinde aklımızdan geçirdiğimiz 60 ile 70 bin düşüncenin yüzde 90'ı bir gün önce düşündüğünüz şeyleri aynıdır.

Aynı düşünceler her zaman aynı seçimlere yönlendirir. Aynı seçimler de sizi aynı davranışlara sevk eder. Aynı davranışlar, aynı deneyimleri yaşatır. Aynı deneyimler de aynı duyguları üretir. Ve bu duygular da sizi aynı düşüncelere götürür. Böylece biyolojiniz, sinir devrelerimiz, sinir kimyamız, sinir hormonlarımız, hatta genetik durumumuz birebir aynı kalır. Bu arada sinirbilimde bir prensip vardır; Birlikte ateşlenen sinir hücreleri birlikte bağlanır. Yani hep aynı şekilde düşünürseniz aynı seçimleri yaparsınız aynı davranışaları gösterirseniz aynı deneyimeri yaşarsınız. Bunun sonucunda aynı sinir ağları aynı modellerde kalı.

Sizin bilip alıştığınız, aradığınız, çağırdığınız

hislere dönüşür. Sonra da beyninizde son derece sınırlı bir donanım kurmaya başlarsınız ve bu sınırlı donanım da sizin kimliğiniz olur. Beyninde bir kutucuk düşünün. beyinde gerçek bir bir kutu yoktur ancak sık tekrarlama yoluyla edinilen, nörolojik anlamda birlikte ateşlenip bağlanan düşünce,davranış ve duygular vardır. Yani sizin düşünüş, davranış ve hissediş tarzınız, sizin kişiliğiniz olur. Ve kişiliğiniz de kişisel gerçekliğinizi yaratır. Budur. Ve siz yeni bir kişisel gerçeklik, yani bir hayat istiyorsanız önce kişiliğinizi değiştirmelisiniz.

Bunun anlamı, daha önce nasıl düşündüğünüzü tartıp, eski düşünce tarzınızı değiştirmektir. Bilinçsiz alışkanlıklarınızın, davranışlarınızın, söylemlerinizin farkına varıp bunları değiştirmelisiniz. Sonra da sizi geçmişe demirleyen duygularınıza bakmanız gerek. Bunların geleceğe ait olup olmadığına karar vermelisiniz. Çoğu insan, eski kişiliğiyle yeni bir kişisel gerçeklik yaratmaya çalışır ama bu pek işe yaramaz. kesin olarak başka birine dönüşmeniz şart.

Dediğim gibi meditasyon tanıdık gelmek demektir. Yani meditasyona oturduğunuzda farkındalığınızın arkasında kalan düşüncelerini gözlemlersiniz, arkada kaldı, çünkü dikkatiniz dış çevrenize odaklıyıdı. Bilinçsiz düşünceleriniz vardı ya? Bunların bilincine varsınız ve bunlar size

tanıdık gelmeye başlar. Siz kendinizi tanımak için bu meditasyondasınızdır. Eğilimlerinizi ve dürtülerinizi farkına varırsanız ve vücudunuz kalkıp bunları yapmak isterse onu oturtup sakinleşmeniz gerekecek. Ona "sen artıkzihin değilsin, zihin benim" demelisiniz.

Ve bu bilinçsiz davranışlarınız bilinçli hale dönüşecek ve size tanıdık gelmeye başlayacak. Çünkü şu an meditasyondasınız. kendinizi tanıyorsunuz ve sizi aşağıya çeken o eski duygulara bakabilir, onları fark edebilirsiniz ama asla deneyimlemezsiniz. Sadece gözlemlerseniz. Gözlemlemek demek, artık program olmaktan çıktınız demektir. Siz artık bilinçsiniz ve programı gözlemliyorsunuz. Subjektif benliğinizi netleştirmeye başladınız. Bir başkasının gözünden kendinize bakıyor gibisiniz.

Yani eski benliğinizden çıktınız, saf bir bilinçle eski benliğinizi gözlemliyorsunuz. Tefekkür sürecinin ilk adımı budur. Karanlıkta bir kibrti çakıyoruz ve farkında olmayıp da yeni yeni farkına vardığımız, hiçbir düşüncenin, davranışın, duygunun farkındalığımza kaymasına izin vermiyoruz. O halde meditasyona oturup, "şefkat nedir?" derseniz "benim için en iyi yol hangisi, hayatımı nasıl değiştirebilirim, kendimi nasıl daha iyi hissedebilirim?" Artık düşüncelerin beyninizde ateşlenip bağlandığını da biliyorsunuz. Ve yeni

hayatanızda nasıl yaşayacağınızı nasıl davranacağınızı gözden geçiriyorsunuz. Böyle, zihinsel bir prova yapmak, beyninizi geçmişten alır ve gelecekte yaşamaya sevk eder. Yani zihinsel prova beynin bu gelecekteki deneyimi şimdiden yaşamış gibi görünmesini sağlar.

Yani beyninizde artık yepyeni bir donanım kurulmuş olur ve bunu donanum onu geleceğe hazırlar. Bunu tekrar tekrar yaparsanız, birlikte ateşelenen sinir hücreleri birlikte bağlanır ve artık size tanıdık gelmeye başlar. Bir de bu deneyim grçekleşmeden önce duygunuzu yükseltirseniz, yani bir materyalist kendini zengin hissetmek için servet kazanmayı bekler. Onlar etki - tepki modelinde yaşarlar. Ama kuantum modeli, etkiye yol açmaktır. yani siz burada zengin olmadan önce kendi değerinizi ve zenginliğinizi deneyimlersiniz.

Ve siz şimdiden bu yükselmiş duyguyu üretmeye başlarsanız ya da iyileştiğinizi hissederseniz o noktaya eriştiğinizde, bu duyguyu tekrar tekrar getirip yaşayabilirsiniz ve duygu artık size tanıdık gelir. Değişim sürecinde tefekkür etmenin gereği, unutmak ve tekrar öğrenmektir. Eski benliğinizin alışkanlıklarını yıkıp kendinizi keşfetmektir.

Sinirbilimde sinaptik bağlantıları budayıp yeni bağlantılar filizlendirmek deriz. Söndürüp

çözeceğiz, sonra yeniden ateşleyip bağlayacağız. Bedenimizde depolanmış duyguları unutacak ve sonra bedeni yeniz bir zihne, yeni bir duyguya şartlandıracağız. Eski genlere eski şekilde sinyal vermeyip, yenilerine yeni yolla sinyal göndereceğiz. Enerjimizi geçmişten çekip alacağız ve onu yeni bir geleceğe yönelteceğiz. Biz bu meditasyon modelini kullanıyoruz.

Çünkü o sırada insanların dış çevreyle bağlantılarını koparması çok önemlidir. Gözlerinizi kapatırsanız ve dış dünyanızdaki bütün uyaranları elimine ederseniz, insanları, eşyaları ve yerleri, beyin dalgalarınız, bir anda değişmeye başlar. Ve artık dış dünyaya olan ilginiz de azalmış olur. Daha az şey görür ve duyarsanız, arkada da hafif bir müzik çalarsa, ne düşündüğünüze daha çok dikkat yöneltir,hayatınızda olup bitenlere daha az odaklanırsınız.

Vücudunuzu sakinleştirirseniz ona hiçbir şey yapmadan durmayı ve aynı olayları yaşamanın aynı duyguları ürettiğini öğretirseniz, ona "sen artık zihin değilsin, bundan böyle zihin benim" demiş olursunuz. Ve artık önceden belli olan bir geleceği düşünmüyorsanız ya da tanıdık geçmişi ve sadece şu andaysanız işte o zaman iç dünyanız, dış dünyanızdan daha gerçek olmaya ve ayrıca kişisel fisyolojinizde önemli değişiklikler olmaya başlar.

Yaptığımız araştırmalarda, meditasyon sırasında 3 bin 500 kişinin beynini ölçümledik. Size kesin olarak şunu söyleyebilirim ki, kim olduğunuzu unutmak konusunda elinizden geleni yapmanız kaydıyla benliğinizin ötesine geçtiğinizde ve hiç kimse olduğunuzda, hiçbiri, hiçbir şey, hiçbir yerde ve hiçbir zamanda... İşte o an saf bilince dönüştüğünüz andır. Ve o an bir beden olarak, bu zamanda yaşamıyorsunuzdur artık.

Bilinçlilik dediğiniz şey beyni ve bedeni eşsiz yollarla değiştirebilien bir şeydir. Bir benzeri yoktur. Ve biz bunu nasıl yaptığını artık biliyoruz. Bunu bir beceri haline dönüştürerek.

Bilirsiniz, insanlar hayatlarının büyük bir kısmını dileyerek ve isteyerek geçirirler. Bir şeylerin değişmesi için dua ederler. Bizse insanlara dualarının cevap bulması için ne yapacaklarını öğretiyoruz. Meditasyondan, dualarına cevap almışçasına kalkmalarını söylüyoruz. Çünkü geleceğe dair net bir niyette bulunup yüksek bir duyguyla birleştirince enerjileri kendiliğinden değişiyor. Beyinleirnin kimyası ve işleyiş şekli değişiyor. Genetik yapıları, kendi kimyaları değişiyor. Anlayacağınız bambaşka biri oluyorlar.

ve insanlar bunu tekrar tekrar yaptıklarında bazen aylar alabiliyor
hastalığı gnt biliyorlar bu fakat şunu da defalarca

gördük
hastalık yaşayanlar belli bir farkındalık seviyesine dönüyor ve
hastalık tamamen yok oluyor sanki o hastalık tamamen eski kişilik de
geçmişte kalmış gibi oluyor Başka bir insan daymış gibi bu ve
bunu defalarca gördükten sonra kendilerini belli bir noktaya Taşıyan
insanların kendilerini tamamlanmış oldukları kişiden her şekilde mutlu ve
hayatlarından memnun hissettiklerinde hastalığı daha az Umut aldıklarını
söyleyebiliriz işte hastalıkla bir daha bir daha o zaman gitmeye başlıyor
meditasyonla ilgili başka bir şey söyleyeyim Bu meditasyonun önemli bir
amacı da Analitik zihnin ötesine geçmektir bir sözünü ettiğimiz bilinçli
zihinle bilinçaltı zihin ayıran şey Analitik zihindir Biz stres tepkisinin
yarattığı bir kimyasallar karışımı olan stres hormonlarından etkilendiğimiz
anlarda beynimizin aşırı Analitik bir şekilde çalışmasına yol açarız burada sorun çoğu insan böyle durumlarda duygusal tepkiler veriyor ve hayatlarını bu duygunun
içindeyken analiz et ne oluyor bu duygu da geçmişin bir kaydı olduğuna göre
stres hormonları sizi Dış dünyanın iç dünyadan daha gerçek olduğuna

inandırıyor ve beynin bütün dengesini bozuyor yani stres altında olduğunuzda
nesnelere odaklanırsanız odanıza daraltıp şeylere insanlara dış çevrenize
yönetirsiniz Çünkü tehlike oradadır ve deniz için kaygılanır sınız Çünkü stres
altındayken hayatta kalmak için ve Denizi korumak zorunda olduğumuza
inanırsınız zaman konusunda da kaygılanır sınız yani stres hormonları
ile yaşamak üç şeye odaklanmamız A neden olur çevre bedenimiz ve zaman bir anda materyalist oluruz ve gerçekliği mizi duyularımızla tanımlarız O halde Odamızı daraltıp nesnelere yöneltir sake Dış dünyanın iç dünyadan daha gerçek
olduğuna inanırsak ve geçmişimize dayanıp gel ve tahmin etmeye çalışırsak
başımız dertte demektir Çünkü beyin dengesini kaybeder beyin bütün bu
zararlı kimyasalları almaya başlayınca birden aşırı uyarılmış bir duruma geçer
ve aşırı uyarılma durumu da çoğu insan için Tıpkı otobanda birinci viteste bir
spor araba sürmeye benzer yani o anda genişletilmiş bir zaman diliminde
bulunurlar O halde odanız nesnelere olaylara ve insanlara yöneldiğinde
tehlike var demektir ve bu durumda beyninizde aşırı uyarılmış bir hale
geçince kendini önünüzde olan gördüğünüz
zodak landınız dış ortamın Gerçek dünya

olduğuna şartlandırıcı köşe başında bir
canavar bekliyorsa neden dikkatinizi dış
çevreden uzaklaştırırsınız ki ki orada
Bir tehlike varsa neden kalbinizi açıp
güvenirsiniz kaçmanız dönüşmez ya da sağ
bu yalnız gerekirken Neden bir şey
öğrenirsiniz Batı dünyasında insanların
yüzde yetmiş içinden fazlası
zamanlarının büyük kısmını süresi içinde
geçirirler farklı nöron ağlarının
beynimizde bölümlere ayrılmasına neden
olan da bu stres sürecinin uzun
sürmesidir bölünmeye başlarlar ve
Beynimiz tutarsız çalışmaya başlarsa
yani beynin dengesi bozulursa
Beynimiz tutarsız sa bizde tutarsızdır
Beynimiz düzgün çalışmazsa Biz de düzgün
çalışmalıyız aynı zamanda Kalbimizdeki
Onun da kendine ait küçük bir beyni var
Kendine ait küçük bir zekası var o da
tutarsız çalışmaya başlar ve bu durumun
etkisiyle de vücuda son derece düzensiz
sinyaller gönderir ve işte meditasyon
sırasında
dış çevreyle bağlantınızı kesince kendi
bedeninizin ötesine geçince doğrusal
zamanın dışına çıkınca içti mı dışardaki
dünyamızdan daha gerçek oluyor bir isim
olduğunuzu unuttuğunuz an cinsiyetinizi
gardrobunuzu Sosyal Güvenlik numaranızı
Mesleğinizi evli ya da bekar olduğunuzu

vejeteryan olduğunuzu Kısacası kim olduğunuzu unuttuğunuz an kimliğinizi bedeninizi sahip olduklarınızı yaşadığınız oturduğunuz yeri ve zamanı unuttuğunuz an İşte o an birden sanki egonuz kişiliğiniz gitmiş gibi olursunuz ve bu olduğunda bir anda beyninizin daha önce bölünmüş olan farklı bölmeleri bi eş zamanlı çalışmaya başlar Biz bunu defalarca ölçüm dedik beyinde eş zamanlı çalışan şeyler birbirlerine bağlanır Böylece nöron gruplarının bulunduğu farklı bölmeler o komşularıyla birlikte uyum ve tutarlılık içinde organize olmaya başlar kendinizi daha bütün lenmiş ve daha kendiniz gibi hissedersiniz bu ay ne oluyor Bizzat gördük
hayatta kalma merkezlerinde biriken bütün enerji artık Kalbe doğru hareket eder Ve kişi tam o anda sevmeye başlar daha kuvvetli bir şeyle bağlantı kurduğunu hisseder stres hormonları ile yaşayıp gerçek lerimizi materyalistler gibi duyularımızla belirler sake olasılıktan ayrılıp uzaklaşırız Her Şeyden Uzak hissederiz gerçekliği mizi duyularımızla tanımadığımız bir âlemde Yaşar göremediğimiz koklayamadım ımız tanımadığımız şeyleri yok sayarız Bu da hormonlar yüzünden Oysa enerji Kalbe

doğru gittiğinde derin manyetik bir alan oluşturmaya başlar stres hormonları ile yaşarken bedeninizi bu Hayati alandan uzaklaştırırsınız ve bu kimyasallar doldurursunuz bedeninizin etrafındaki bu alanda daralır bunu da ölçtük artık daha çok madde daha az enerji daha çok parçacık daha az Ne oluyorsunuz burada sorun şu maddeye dönüşen İnsanlar hayatlarındaki bir şeyi değiştirmek istediklerinde bu hedefe ulaşmaları uzun bir zaman alıyor Çünkü istedikleri olana kadar bedenlerini oradan oraya sürüklemek zorunda kalıyorlar var Hemen sonuç almak için zorluyorlar sonucu tahmin etmeye kontrol etmeye çalışıyorlar Çünkü içgüdüsel olarak onlar madde içinde bir etki yaratmaya çalışıyor enerji bu merkeze doğru hareket ettiğinde ve çevrenizdeki alanda genişlemeye başladığında artık bu alandan ayrı değilsiniz dir alana katkıda bulunuyorsunuz dur kalp tutarlı çalışmaya ritmik atmaya düzene girmeye başladığında Tıpkı suya bir çakıl taşı atmışsınız gibi olur bir anda dalga oluşur ve bu durumda kalmayı sürdürebilirsiniz bir çakıl taşı daha bir taş daha atarsınız böyle gider ve dalgalarda çoğalmaya başlar artık bu dünya gönderiyorsunuz dur

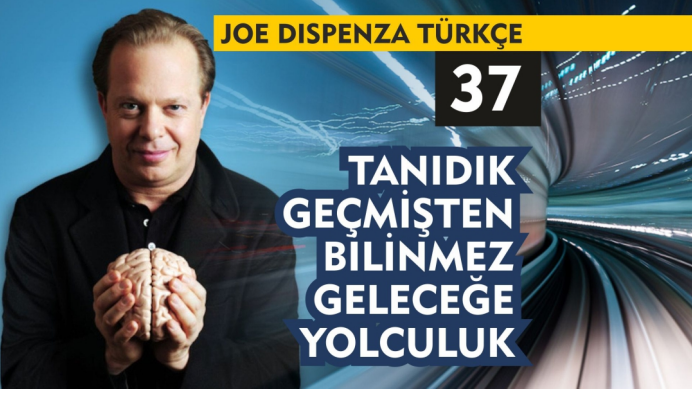
bunu çok derinden duyum sayabilirsiniz
daha da çok hissedersiniz attığınız
taşlar daha büyük olur onlarda daha
büyük dalgalar yayar bütün enerjiler
frekanstır ve bütün frekanslar bilgi
taşır ve bir niyetiniz varsa ne olursa
çok istediğiniz bir şey
yükseltilmiş Duygu olan o enerji
dalgasıyla taşınır Böylece o alana yeni
bir işaret yayınlamış olursunuz ve o
alana yayınladığınız şey Her neyse sizin
Kaderle olan deneyiminiz dir bilinciniz
Bu enerjinin içinde ne kadar kalırsa
geleceğinizi de o kadar kendinize
çekersiniz Böylece size yaklaşan zaman
ve mekan mefhumunu kırarsınız Çünkü
maddenin ötesinde bir yerden yaratım
yapıyorsunuz artık daha çok enerji siniz
beyniniz ve kalbiniz tutarlı çalışmaya
başladığında ve kalbiniz daha düzenli ve
uyumlu attığında
beyninize derin bir sinyal gönderir daha
az analiz eder daha çok güveniriz
sabırsızlanmak az sonucu zorlamaz
kontrol etmeye kalkma yız sonuca
güveniriz Çünkü kudretli bir şeyle
bağlantıda hissederiz İşte bu varoluş
durumunu öğretilebilir
Sürdürülebilir ve bir beceri haline
getirilebilir Siz her gün bu duruma
uyumlu alırsanız ve Kendinizi bu dünyaya

sokmadan hemen önce beyninizde
bedeninizi doğru şekilde çalıştırırsanız
Biz hayatınızdaki insanlara ve şartlara
daha az tepki gösterirsiniz eski
alışkanlıklarınızı ve duygusal
tepkilerin iz sizi daha az yönetebilir
aynı tahmin edilir gerçeği ya da tanıdık
geçmişi artık daha az düşünürsünüz Çünkü
şu anda yaşayacaksınız işte Oğuz Zarafet
durumu
bahsettiğim mucizevi Ve Sıradışı şeyin
yaşandığı zamandır dünyanın dört bir bu
meditasyonlar sırasında
insanların beyinlerini ve kalplerini
ölçümle dik
görebileceğiniz en büyüleyici şeylerden
biri buradan bir monitöre bakıyoruz bu o
an meditasyon sırasında bir kişinin
beynine ne bu konuda da gayet iyidir
neler olacağını tahmin edebiliyoruz
alandan gelen o küçük
indirmeleri görüyoruz bum bum sonra
izlemeye başlıyoruz müthiş şeyler
olacağını biliyoruz Bu arada beynin üç
boyutlu görüntüsü ne bakarsak bir anda
beynin ön kısmının arka kısımda
konuştuğunu sağ tarafında sol tarafı ile
konuştuğunu beynin farklı bölümlerinin
senkronize çalışmaya başladığını
görüyoruz ve bu kişinin bütün lenmiş
beyin durumuna geçmeye hazır olduğunu

fark ediyoruz
kutupların birleşmesi sevgidir iki yarım
küre bir olmaya başlıyor Bu toplaşma
ikilik iki yarım küre bu birleşiyor bu
sevgidir Bu da enerjinin birliğin
bütünlüğün merkezine iniş yaptığı andır
beyin düzene giriyor kalp düzene giriyor
ve bu olduğunda kalkıp O kişilere
bakıyoruz yakından bakıyoruz
Sevinç gözyaşları yüzlerinden akıyor
Çünkü daha güçlü bir şeyle bağlantıya
geçtiler ve o bize hayat veren akıldır
kalbimizi arttıran yediğimizi sindir ten
otonom sinir sistemimizi çalıştıran o
dünyanın en büyük şifacısı dır tek
yapmamız gereken onun yolundan çekilmek
Deniz yoldan çekilince
operatör işkenceci vücuda bu sınırlanmış
durumda kalmasını söyleyen o kişilik var
ya siz hiç kimse hiçbir şey hiçbir yerde
hiçbir zaman da olduğunuzda İşte o
gidiyor ve ardından otonom sinir sistemi
düzensiz yerleri düzenliyor yapabildiği
şey layıkıyla yapıyor ve homeos bu
dengeyi sağlıyor kimya-yı değiştirmeye
genleri değiştirmeye nörolojik kalıpları
değiştirmeye başlıyor vücuttaki enerji
hareket ettiriyor ve insanlar hep aynı
şeyi söylüyor Ben şifa için bir şey
yapmadım içimde bir güç vardı şifalanma
ya o yaptı Ben sadece onun yolundan

çekilir Bence biz bunu ancak
konuşabiliriz anlamak için bu deneyimi
yaşamanız gerekir Fakat son birkaç
yıldır asıl tutkuyla eğildiğim şey
arınma konusu oldu yani şöyle diyim
birini görüyorsunuz ve bu kişinin ince
ciddi bir hastalığı var bir anda ayağa
kalkıp 550 kişinin önüne çıkıyor ve
hikayesini anlatıyor duygularını ve
enerjisini sürekli yanlış yönettiğini ve
bu şekilde yaparak kendisini nasıl hasta
ettiğini
sonra bu olanların
bilincine vardığını ve Savaşı kazanması
12 yıl vakit aldığını ve her gün hiç
atlamadan Her gün başka birine
dönüşmeden o meditasyondan kalkmadığını
söylüyor burada büyüklükten söz ediyoruz
Çünkü bu artık Felsefi bir teori
olmaktan çıktı bu insan her gün kendini
arındırılmış ve kendi kendinin genetik
mühendisi olmuş ve yükseltilmiş bir
duruma geçmiş onun gibi insanlar farklı
bir şey yaptıklarını idrak ediyor eski
Bağları çözüp yeni sinir ağları seçerek
yeni genlere sinyal gönderiyor
yaptıklarına anlam veriyorlar iyice
anlıyorlar insanlar nedenini ve nasılını
anlasa işleri kolaylaşır Yani birini
görürseniz ve bu insan 500 kişinin
huzuruna çıkıp yolculuğunu anlatırsa bu

birinin tenis topuna Serena Williams
gibi vurmasını izlemekten farksızdır
izleme bu devam ederseniz topa daha iyi
vurursunuz ve bizim etkinliklerimizde
insanlar kalkıp kalabalığa kendi
hikâyelerini anlatıyor ve bu da
insanlara kendilerinin de aynı şeyi
yapmalarının mümkün olduğunu gösteriyor
ve tıpkı bir enfeksiyonun toplum içinde
bir hastalık yaratması gibi sağlığında o
derece bulaşıcı olabileceğine inanıyorum
İnsanlar bir kez bir araya gelsin



Çalışmalarımızı benimseyen birçok insan, duyguları hissetmememiz veya ifade etmememiz gerektiği konusunda yanlış anlaşılıyor, bu yüzden bu anlayışı yeniden izah etmek istedim.

Ani bir kayıp, şok ve travma gibi deneyimlediğimiz hiçbir noktada, bu yaşam olaylarıyla ilişkili. bu olaylara karşılık gelen duyguları bastırmamızı söylemedim. Söylediğim şey, dış dünyamızdaki bazı olaylardan ne kadar güçlü olabileceğimiz. İç dünyamızdaki duygusal ve kimyasal devamlılığın, normal dinlenme durumumuza göre çok değişmiş hissedebiliriz. Başka bir deyişle, iç dünyamızda deneyimlediğimiz duygu ne kadar güçlü olursa, dış çevremizde buna neyin sebep olduğuna o kadar çok dikkat ederiz. Bu kişi, üzüntü, olay, karşılaşma veya deneyimin bir sonucu olarak, o kadar güçlüdür ki tüm dikkatimizi çeker ve bunu yaparken beynimiz bu görüntünün bir anlık

görüntüsünü alır. Bu anlık görüntüye uzun süreli bellek denir ve bu nedenle bellek, beynin sinir mimarisinde holografik bir görüntü olarak damgalanır.

Örnek olarak, sevdiğin birisi veya bir aile üyesinin ani ölümünü deneyimlediğinde, kişinin acı ve üzüntü hissetmesi normaldir. Ölümün içinden ya da ötesine geçmek için, yas tutmanın farklı aşamalarını deneyimlemek zorunda kalacaktır. Yas tutma süreci ve bununla ilişkili kayıp, üzüntü ve keder duyguları normal ve doğaldır. Bu duyguları yaşamamanı asla söylemedim.

Bununla birlikte, sorunların ortaya çıktığı yer, bir kişinin yas sürecindeki bir çamaşır kurutma makinesinde sıkışıp kalmasıdır. Bununla demek istediğim, sürekli olarak onlardan veya olanlardan kaçınmak yerine, gerekli duyguları hissederek, ipliği iğnenin gözünden geçirmelerini gerektiren bu kederi işlemek yerine, sadece tanıdık hatıraları ve duyguları çeşitli deneyimler boyunca sürekli geri dönüştürmeye devam etmeleridir. Geçmiş deneyimin kısıtlı duygusal kutusu içinde yaşamaya devam ederlerse, aynı duyguları farklı derecelerde üreten bir olayı her deneyimlediklerinde, bu duyguların tetikleyicisi onları geçmişin keder kutusuna geri yerleştirir. Biyolojik açıdan bakıldığında, bu kişi olayı her hatırladığında, beyninde ve vücudunda sanki

olay şu anda meydana geliyormuş gibi aynı kimyayı üretiyor.

Beden çok nesnel olduğu yani esasen bilinçsiz zihin olduğu için hala o gerçek yaşam olayında olduğuna inanır. Bu bağlamda vücut, olayın tekrar tekrar gerçekleştiğine inanır. Sonuç olarak, kişiler stres hormonlarını vücudunda dolaştırmaya başlar, gerçekte şu anda tamamen güvende olurlar. Olayın sürekli geri dönüşümü, ilgili duygularla birleştiğinde, kişinin zihninin ve vücudunun geçmişe - şimdiki anda - demirlenmesine neden olur. Bu bağlamda, duygunun onları sürekli terörize ettiğini söyleyebiliriz.

Bir düşünce ve duygunun, bir hatıranın ve bir hissin veya bir uyaran ile bir tepkinin birleşimiyle, beden bilinçaltında zihin olarak programlanır ve şartlandırılır. O halde, bir tepkiyi tetiklemek için ihtiyacın olan tek şey bir düşünce, duygu, hafıza, görüntü ya da gerçek bir yaşam olayıdır. Bunların her biri esasen bir uyarıcıdır. Şimdi şartlandırma sürecini baştan başlattın demektir. Hayatımızda benzer bir olay meydana geldiğinde, aynı otomatik duygusal tepkiyi ortaya çıkarır. Sonuç olarak, geçmişten aynı kişi olduğumuzu hissetmemize ve biyolojik olarak görünmemize neden olan çok öngörülebilir bir dizi alışkanlık ve otomatik davranışla hareket ederiz.

Yani duyguları hissetmemen gerekmiyor. Hayal kırıklığı, korku, hüsran ya da kızgınlık yaşayan bir çocuğu izle lütfen. Tamamen ifade eder kendini... ve sonra biter gider. Bütün bunlar, tepki vermek normaldir. Sorun şu ki, bu tepkinin duygularında yaşamak için kendine ne kadar süre, ne kadar izin vereceksin?

Normal bir gününde belirli dış uyaranlara nasıl tepki verdiğini anlamaya başlarsan ve o zaman kendini üzüntü, acı, öfke, korku ve hayal kırıklığına yakalanmana izin veren belirli bir duygusal zeka düzeyini nasıl göstereceğini öğrenirsen, o zaman sadece varoluş durumunu değiştirerek gücünü geri kazanabilirsin. Bu örneklerde olma durumunu değiştirebiliyorsan, artık geçmiş tarafından tanımlanmadığın yeni bir gelecek inşa etme yolundasın demektir. Tanıdık geçmişten yani bilinenden yeni bir geleceğe yani bilinmeyene doğru ilerliyorsun.

Şimdi, geleceğinin duygularını gerçekleşmeden önce hissetmekte özgür olduğun için, yeni bir gelecek inşa etmeye başlayabilirsin çünkü geçmişinin duyguları artık yeni kaderinle uyumlu değil. Yeni bir geleceğin açık bir niyetini yükseltilmiş bir duyguyla birleştiren bu sürecin bir sonucu olarak, beynini ve vücudunu yeni bir geleceğe koşullandırabilirsin, tıpkı insanların beyni ve bedeninin tanıdık geçmişe şartlandırması gibi.

Bizi geçmişimize bağlayan duyguların üstesinden geldiğimizde ve geçmişimize daha büyük bir bilinç, farkındalık, enerji veya duygusal durum seviyesinden bakabildiğimizde, hayatımızın acı verici veya zorlu olaylarındaki ilahi amaca yönelik iyiliği görebileceğimizi her zaman söylemişimdir. Bu bakış açısından, bir sevgi, şefkat ve özgürlük noktasından hayatımızdaki bazı olayların neden bu şekilde olması gerektiğini görebiliriz. Bu farkındalığın temelinde, bu geçmiş olaylar olmasaydı, cömert şimdiki anda var olan özgürlüğü ve doluluğu bilmeyeceğimiz veya hissetmeyeceğimiz, hissedemeyeceğimiz gerçeğidir. Geçmişimizin duygularından kurtulduğumuzda, geçmişi bilgelik olarak emekliye ayırabildiğimiz an, işte yeni bir gelecek inşa etmeye gerçekten başlayabileceğimiz güçlendirici an budur.

Genelde insanlar sadece geçmişleri hakkında konuşurlar ve kendilerini kötü hissettiklerinde bu

acı verici anıları ortaya çıkarırlar, çünkü bu olumsuz duygu bir anlamda zamanı çökertir ve onları o olayın duygusal ağırlığına geri getirir. İnsanlar sürekli olarak geçmişleri hakkında konuştuklarında ya da tekrar ettiklerinde, onları geçmişlerinin anısına bağlayan şey olumsuz duygularıdır.

Yüksek bir duygu ile net bir niyeti birleştirerek, meditasyonunda hissettiğin duygu ne kadar güçlü olursa - ne kadar çok sevgi, minnettarlık, özgürlük, ilham, neşe hissedersen, içsel durumunu herhangi bir dış gereksinim olmadan o kadar çok değiştirebilirsin. Böylece, hissettiğin yüksek duygu ne kadar güçlü olursa, o niyetin zihnindeki resmine o kadar çok dikkat edersin. Bu anlamda, gri maddenin girintilerinde geleceğinin sembolünü damgalıyorsun ve gerçekte şimdiki andaki geleceğini hatırlıyorsun demektir. Bunu yeterince yapmaya devam edersen vücudunu o geleceği duygusal olarak hissetmeye koşullandıracaksın. Peki, bu bizim pratiğimiz için neden bu kadar önemli?

Çünkü bilinçaltında geleceğinin duygusuna bağlandığında ve sonuç olarak zaten gerçekleşmiş gibi hissedersen, artık ondan ayrı değilsindir, bu da artık onu aramadığın anlamına gelir. Artık çabalamıyorsun, zorlamıyorsun, dilemiyorsun, umut etmiyorsun, dua etmiyorsun. Zaten ona bağlı hissettiğin için,

sadece izin veriyorsun. Ve eğer düşünce elektrik yüküyse ve duygu kuantum alandaki manyetik yükse, ve nasıl düşündüğün ve nasıl hissettiğin varoluş durumunsa, o zaman geleceğine eşit bir elektromanyetik imza yayıyorsun demektir. Şimdide, şu anda geleceğindesin. O halde, varlığını her değiştirdiğinde enerjini de değiştirdiğin mantıklı bir çıkarım olacaktır.

Beyin ve kalp uyumlu olduğunda, çok güçlü, çok tutarlı bir Wi-Fi sinyalinin eşdeğerini yaratır. Bu, birleşik alanda zaten var olan yeni olasılıklara bağlanmana izin verir. Bu olasılığa enerjik olarak hizalandığın sürece ve uyanma gününde bu var olma halini gözlerin açık olarak sürdürebildiğin sürece, yaşamında geri bildirim görmeye başlamalısın ki başlayacaksın. Artık geçmişinin kurbanı değilsin, yeni bir gelecek inşa ediyorsun.

Olay nihayet gerçekleştiğinde ve vücudunda ürettiğin duyguları hissettiğinde; gizemli, sevinçli ve ilham verici hissettiğinde, geçmişindeki hiçbir şeyi değiştirmek istemeyeceksin. İşte o an geçmişin anlamlı ve maksatlı hale geldiği andır ve işte şimdi artık geçmişin duygusal yükü azalır çünkü artık geçmişin duygularına bağlı değilsindir.

Yeni bir gelecek inşa etmek ve o gelecek tarafından tanımlanmak istiyorsan, o zaman zihnini o gelecek üzerinde tutman ve bedenine o

geleceği gerçekleşmeden önce duygusal olarak deneyimlemeyi öğretmen gerekir. Vizyonunu geliştirmeye devam edersen, onu hatırlamaya, üzerinde düşünmeye, dikkatini üzerinde tutmaya devam edersen, eğer gerçekten onun duygularını hissedebilirsen, şartlanma sürecine dahil olursun. Artık tek fark, bedenini bilinçaltında yeni bir geleceğe duygusal olarak bağlanması için şartlandırmandır.

Meditasyonunu yaptığında ve geleceğini hatırlayabildiğin, duygusal olarak kucaklayabildiğin ve bedenine nasıl hissettiğini öğretebildiğin zaman, beden o kadar nesneldir ki, geleceğin şu anda sana olduğuna inanır. İşte böylece çok güçlü bir sinyal üretiyorsun, kuantum alanının durgun gölüne büyük bir taş düşürüyorsun ve alana bir mesaj gönderiyorsun demektir.

Kalbini gerçekten açabiliyorsan bu çok iyi, çünkü düşünce sinyali gönderiyor ve bu duygu olayı sana geri çekiyor demektir. Amaçlar belirlemene ve davranışlarını niyetlerine uygun hale getirmene gerek yok çünkü olay sana gelecektir. Yükselmiş duygunun frekansı, inşa ettiğin geleceği sana çeken bir girdap meydana getirir ve işte o zaman eşzamanlılıklar, tesadüfler ve mucizeler gerçekleşir.

Tüm bunları yinelemek için baktığında duygular

kötü değildir, geçmiş deneyimlerin son ürünleridir sadece. Bu tanıdık duygular bizi geçmişimize bağlayabileceği gibi bizi yeni bir geleceğe yönlendiren yakıt da olabilirler. Önemli olan duygularını nasıl yöneteceğini öğrenmektir, çünkü duygularını nasıl yöneteceğini öğrenmek enerjini nasıl yöneteceğini öğrenmektir ve dikkatini verdiğin yer enerjini yerleştirdiğin yerdir. Öyleyse, geçmişin aynı hikayesine yatırım yapmak yerine neden enerjini yeni ve heyecan verici bir geleceğe yatırmıyorsun?

Hayatındaki birine veya bir şeye karşı ne kadar güçlü hayatta kalma veya stresli duygu hissedersen, ona o kadar çok dikkat edersin derim. Ve bu nedenle, olumsuz duyguların sesini nasıl azaltacağını öğrenmek ve şu anda var olma pratiği yapmak, dikkatini sorunun nedeninden uzaklaştırmanı sağlar. İşte o zaman geçmiş ve şimdiki realiten arasındaki enerjisel bağını koparmaya başlarsın. Enerjiyi kendine geri çağırırsın ve bu kendi elektromanyetik alanını oluşturur. Şimdi iyileştirmek, dönüştürmek, aşmak ve ilerlemek için enerji var demektir.

Son Cümle / Sercan'ın Yorumu:

İşte bu Allah'ın bir kaderinden başka bir kaderine göçmektir.

İnsanlar olarak duygular, sahip olduğumuz en güçlü tezahür araçlarından ve kaynaklarından biridir. Bu, kendi duygularımızın inşa edeni olarak - özgür iradeye sahip olduğumuz için - her an nasıl düşüneceğimizi, hissettiğimizi, hareket ettiğimizi ve hayatımızdaki insanlara, koşullara ve durumlara nasıl tepki vereceğimizi seçme fırsatına sahip olduğumuz anlamına gelir.

Bu çalışmayı öğretmeye başladığımdan beri, öğretilerimin temel uygulamalarından biri, insanların duygusal durumlarını istedikleri gibi değiştirebilmeleri için kendi kendilerini düzenlemelerine rehberlik etmek ve mümkün kılmak oldu; yani hayatın kurbanı olmaktan çok hayatta etken unsur olmak. Neden? Seçimlerimizin bilincine vardığımızda, doğal olarak sevme yeteneğimizi sınırlayan seçimlerden ziyade daha sevecen olanları yapmaya yöneliriz. Tabii ki söylemesi yapmaktan daha kolay. Sonuçta bu uygulamada

ustalaşmanın merkezi kalp ve beyin tutarlılığıdır.

Aristoteles ve eski Yunanlılar, diğer şeylerin yanı sıra, "ilk nedeni" tartışmasıyla ünlüydü. Esasen bu, evrendeki her "şeyin" bir "şey" den ortaya çıkmış olması gerektiği fikridir. Başka bir deyişle, bu, her neden zincirinin başlangıçtaki kaynağa geri dönmesi gerektiği anlamına gelir.

Filozoflar ve ilahiyatçılar bu argümanı zamanın başlangıcından beri tartışırken, bilimin mistisizmin yeni dili haline geldiği üçüncü milenyumun başında, bu ilk nedene Yaratıcı Kaynak diyebiliriz. Bu yaratıcı enerji özünde saf sevgi, birlik ve bütünlüktür. Bu tekillik noktasından -her şeyin birbirine bağlı olduğu bu alandan - biz (her biri bireysel bilinç olarak) bu 3 boyutlu yoğunluk ve insan fiziksellliği gerçekliğinin içine indik. Belki de bu fiziksel gerçekliğin en tanımlayıcı yönü, bizi madde alemine bağlayan ve deneyimlememizi sağlayan duyularımızdır. Aslında, gördüğün, duyduğun, kokladığın, tattığın veya dokunduğun her şeyi alıp çıkartırsan, bu 3 boyutlu realiteyle ilgili hiçbir deneyimin olamazdı.

Kaynaktan, saf sevgiden veya tekillikten bu 3 boyutlu yoğunluk gerçekliğine indiğimizde, bu realitedeki her şeyi ayrı olarak deneyimlemeye başladık çünkü maddeyi ancak böyle deneyimleyebiliyoruz. Duyularımızla

algıladığımız en yavaş frekans olarak, nesnelerden insanlara, yerlere kadar her şey uzay ve zamanda ayrı ve yerelmiş gibi görünür. Bu nedenle, bu gerçekliği duyularımızla deneyimlemek, "Ben buradayım ve sen oradasın ve aramızda bir uzay okyanusu var" demektir. Maddi dünya duyularımız aracılığıyla deneyimlendiğinden, bizi bu ayrılık yanılsamasına kandırmak duyularımızın doğasıdır. Bu olduğunda, kökenlerimizi veya Yaradan, birlik, bütünlük veya saf sevgiyle olan bağlantımızı unutmak çok kolay hale gelir.

Duyularımız stres hormonları tarafından arttığında, ayrılık veya bunun var olan tek dünya ya da gerçeklik olduğu inancı daha doğrusu yanılsaması, inanç sistemimize iyice nüfuz eder. Potansiyel bir tehlike algımız, dış çevremizdeki tehdit veya fiziksel bedenimize zarar verebilecek herhangi bir şeyden kaynaklanan stres hormonlarının uyarılması, bedenden oluşan bu 3 boyutlu realitede maddi olan her şeye dikkatimizi çekmemize neden olur. Sonuç olarak, maddi dünyaya odaklanmamızı daraltır da daraltırız. Dikkatimizi verdiğimiz yer enerjimizi yerleştirdiğimiz yer olduğundan, tüm dikkatimiz ve enerjimiz bu 3 boyutlu gerçekliğe yatırılır. Bu nedenle, istediğimiz şeyi elde etme çabası içinde maddeyi değiştirmeye çalışan maddenin kurallarına göre oynamak durumunda oluruz ki bu da zaman alır.

Öyleyse, bu kendi kendini sınırlayan duygularla ne kadar çok yaşarsak, dualite ve kutupluluk fikrine ne kadar çok alışır ve yerleşirsek; o kadar çok yoksunluk ve ayrılık buluruz. Yani iyi ve kötü; doğru ve yanlış; geçmiş ve gelecek; sevgi ve nefret; gibi gibi gibi... Bu dualite bilincini kabullenme derecemiz, aynı zamanda duygularımızın kurbanları olma derecemizdir. Bu bilinç düzeyinin arkasındaki destekleyici inanç, eşyanın benim için değil, benim başıma geldiği fikridir.

Dualite bilinci, aslında kendi gerçekliğimizin mimarları olduğumuz gücünden feragat eder. Bizi ayrılık ve ikilik içinde yaşarken bırakan bir fikirdir. Böylece kendimizi dış dünyamızda iç dünyamızdaki eksiklik, yoksunluk veya ayrılık hissini ortadan kaldıracak bir şey beklerken buluruz.

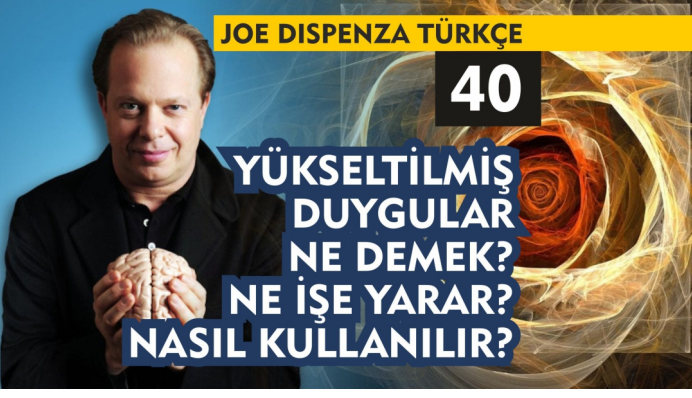
Tevhid bilinci ise, her deneyimin öğrenmek, büyümek ve ilerlemek için bir fırsat olduğu ve deneyimden kazanılan bilgiden yeni bir gerçeklik inşa etmek için bilgelik gücüne sahip olduğumuzu varsayar.

Yeni bir gerçeklik inşa etme arzumuz varsa, enerjimizi ayrılıktan bütünlüğe ve birliğe doğru yükselterek başlamalıyız. Bu, enerjimizi birleşik alana yatırmamızı, dikkatimizi maddeden

uzaklaştırmamızı ve odağımızı bu görünmez enerji alanına açmamızı ve bu 3 boyutlu realitede bilinen ve maddi her şeyle tüm ilişkilerimizin ötesine geçmemizi gerektirir.

İşte, yüksek duyguları ne kadar çok uygularsak ve kalp tutarlılığı oluşturursak, o kadar çok vücudumuzda yaşayan bir varoluş şekli haline gelirler. Bu duygular varlığımızın her hücresine sızmaya başladığında, bütün hissetmeye başlarız ve kalbimizden yayılan alan bizi daha büyük bir şeye bağlı hissettirir. Şimdi daha az yoksunluk ve ayrılık içinde yaşıyoruzdur ve bu, dualite ve kutupluluktan çıkıp birlik ve Yaradana geri dönmemize neden olur.

Saf sevgi indiğimiz yerdeyse, o zaman daha bütün ve bağlı hissederiz, daha az eksiklik, ayrılık veya istemek olur. Çünkü istediğimiz şeye zaten sahip olduğumuzu derinlerde hissederiz.



Kalp ve beyin tutarlılığı, kendi kendimizi düzenlemeyi ve duygularımızı ifade etmeyi öğrendiğimiz süreçtir. Bu, dışımızda bir şeyin nasıl hissettiğimizi dikte etmesini beklemek yerine, içimizden duygu üretme yeteneğimizi geliştirmek anlamına gelir. Yükseltilmiş duyguları yapıcı enerji olarak kullanmaya başladığımızda, onları üretme sürecinde daha iyi hale geldikçe, artık mutlu veya bütün hissetmemiz için dış çevremizdeki hiçbir şeye bakmamıza veya değiştirmemize gerek kalmaz. Bunun yerine, sadece kendi kalbimizi iyileştirmek veya kendi sevincimizi inşa etmek uğruna yüksek duyguları kullanırız. Bu, asla üzülmeyeceğimizi söylemek değildir, aksine, lütuftan düştüğümüzde, ayağa kalkıp çok daha hızlı OLma durumumuzu değiştirebiliriz demektir.

Hepimizin hayatımızda bize olumlu şeylerin olduğu zamanlar oldu ve bunun sonucunda

minnettarlık, sevgi, mutluluk, neşe, özgürlük benzeri duygular hissettik. Yani yükseltilmiş duyguları bilmediğini söyleyemezsin.

Ama bu yapıcı yetenekleri uyandırmak için, bu yüksek duyguları herhangi bir dış uyaran olmadan içinden üretmelisin. Benliğin geçmişte meydana gelmiş bazı yönlerine hakim olmanın anlamı budur; bu yükseltilmiş duyguları hissetmek için dışımızdaki hiçkimseye veya hiçbir şeye ihtiyacımız olmadığı noktaya gelmek. Bu ustalığın anahtarı, onları komut vererek üretme yeteneğini geliştirmektir, özellikle de zor zamanların sınırları içinde yaşıyormuşsun gibi göründüğünde.

Hayatımız söz konusu olduğunda, yaşama yaklaşmanın iki yolu vardır: ya hayatımızın kurbanları olarak ya da hayatımızın mimarları olarak. Kurban olarak yaşamak, dış dünyamızdaki her şeyin başımıza geldiğine dair sınırlı inanç sistemi içinde yaşamaktır. Enerjin bu gerçekliğe yatırılırsa, gücünü senin dışındaki birine veya bir şeye özgürce verirsin; böylece, bu dış koşulun nasıl düşündüğünü ve hissettiğini kontrol etmesine de izin verirsin. Basitçe ifade etmek gerekirse, işler iyi olduğunda kendini iyi hissedersin. İşler kötü olduğunda kendini kötü hissedersin. Kısaca bu, kurban bilincinin kutuplaşmış dünyasıdır.

Öte yandan yapıcı bilinç, gerçekliğin tezahür ettirilmeden önce neşe, sevgi veya minnettarlık hissettiğinde ve bu neşe, sevgi ya da şükran enerjisini yeni bilginin niyetiyle birleştirdiğinde, bu düşünceyi taşıyabilecek yüksek frekans bir farkındalıktır. . Tıpkı bir Wi-Fi sinyali ve yönlendiricinin birlikte çalışması gibi, düşüncelerin sinyali gönderir ve yükselen duyguların olayı içeri çeker, ayrılık veya ikilik yerine bütünlükten bir gelecek inşa etmene izin verir. Yaradılışının iç dünyasından üretilen niyetinin mekanizması, katalizörü, kesişimi ve bu niyetin dış dünyada tezahürü, tutarlı bir kalp ve beyin aracılığıyla yapılır.

Dışsal yaşamında, içsel düşünce ve duygu dünyandan çıkan olaylara tanık olmaya başladığında, dualite ve kutupluluğun dışına çıkmaya, bütünlüğe ve birliğe geçmeye başlarsın. Neden? Çünkü artık düşüncenin veya duygunun dış dünyandaki etkiyi inşa ettiğine dair bir kanıtın vardır. Bu, kurban bilincinden tevhid bilincine geçişin başlangıcıdır. Biraz ışığın üzerinde parlamasını ve seni iyileştirmesini beklemek yerine, kendi iç ışığının, şifanın ve kişisel realitenin mimarı olmayı seçersin.

Öyleyse neden bütün bu süreç? Bölüm 39'daki kaynağa geri dönmek için... Ruh TEKillikten indiğinde, nereden geldiğimizi unutmak, hayatın sunduğu birçok duyguyu

deneyimleyebilmemiz için gerekliydi. Enerjimizi yükseltmede var olan ilahi güçlere uyanmaya başladığımızda, o zaman ustalaşabilir, bu duyguları yükseltebilir veya bizi yeni maceralara götürecek olan daha yüksek enerjilere dönüştürebiliriz.

Duygularımızda ustalaştığımızda, tezahürde de ustalaşırız.

DR. JOE DISPENZA

KONUŞMA VE MAKALE ÇEVİRİLERİ

DERLEYEN

SERCAN ÇETİN

2021

SERCAN ÇETİN

Sercan Çetin

sssercancetin

Sercan Çetin

sercan-cetin

2021